



Motto! JA Hiroshima

JAひろしま 12

2025 | No.033



広島菜

CONTENTS・もくじ

- | | | | |
|----|---|----|--------------------------------------|
| 2 | 特集 あなたを虜にする魅惑のお肉
一度は味わいたい「血統和牛」の魅力 | 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 | | |

”

ひとくち食べれば、口いっぱい
に広がる旨みと脂の甘さ。噛むほ
どに感じるコクとまろやかさが、
食卓をちょっと贅沢にしてくれま
す。そんな美味しさのひみつは、
広島で長い年月をかけて受け継
がれてきた血統と、生産者の丁
寧な飼育によって磨かれた品質
にあります。

広島が誇る和牛の魅力を、味
わいの背景や部位ごとの特徴な
どとあわせてご紹介します。

“

あなたを
虜にする
魅惑のお肉

血統和牛 の魅力

一度は味わいたい



広島牛

広島和牛の礎として育まれてき
た、県内を代表するブランドで
す。長い年月をかけて改良を重
ね、きめ細やかな肉質と豊かな
旨みを実現しました。赤身と脂
のバランスがよく、どんな料理
にも合う上品な味わいが特徴
です。

県内の主な販売先

- とれたて元気市
となりの農家店・広島店
- 県内スーパー



広島血統和牛 『元就』 もとなり

歴史・伝統・実績を引き継ぐ広
島血統和牛です。名将・毛利元
就の名を冠し、その名にふさわ
しい“強さと気品”を持つ味わ
いが特徴です。きめ細やかな霜
降りと、しっかりとした旨みのバ
ランスが絶妙。すき焼きやス
テーキなど、肉の香りをじっくり
楽しむ料理におすすめです。

県内の主な販売先

- とれたて元気市
となりの農家店・広島店
- 県内スーパー



比婆牛 ひばぎゅう 比婆牛

最古の蔓牛からなる「伝統」と
最新の技術で証明され、改良
され続ける「美味しさ」の庄原
生まれのブランド和牛です。深
いコクと上品な香り、豊かな風
味、やわらかな舌触りが特徴。
口どけの良さを生かした冷製
料理もおすすめです。

県内の主な販売先

- 食彩館しょうばらゆめさくら
- ファミリーマート
Aコープ西城店 など



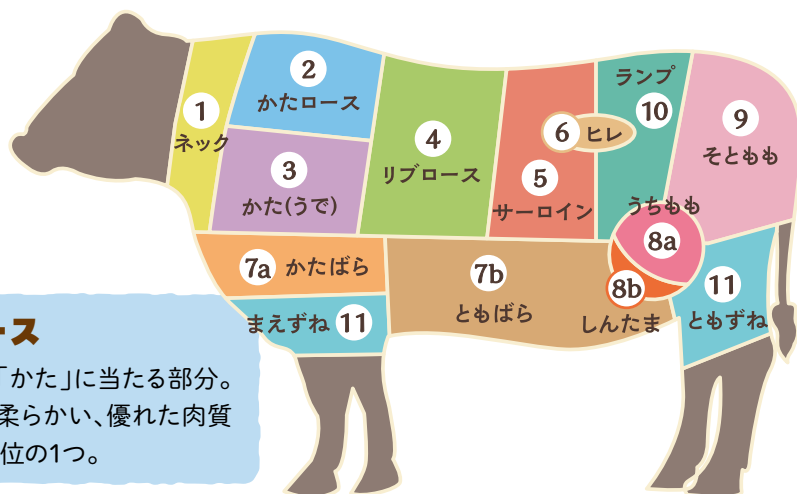
オンラインショップ「JAタウン」でも購入できるので
QRコードからぜひチェックしてね！



©ここまる

和牛の部位を知る

小売り表示では
11の部位があります



① ネック

よく運動する首回りの部位で、きめが粗くて肉質は硬く、エキス分やゼラチン質が豊富。

② かたロース

ロース部位の「かた」に当たる部分。きめが細かく柔らかい、優れた肉質を持つ最高部位の1つ。

③ かた(うで)

よく運動する筋肉の集まりで、きめが粗くて肉質は硬く、ネックと同様にエキス分やゼラチン質が豊富。

④ リブロース

通常「ロース」と呼ばれる、見事な霜降り状の断面になる最高部位の1つ。

⑤ サーロイン

きめが細かく柔らかい最高の肉質を持つ、ステーキに適した部位。

⑥ ヒレ

全体の約3%しか取れない希少部位。ほとんど運動をしない筋肉なので、非常に柔らかいのが特徴。

⑦a かたばら ⑦b ともばら

おなか(あばら)回りの部位。肩に近いほど赤身が多く、おなか付近の「ともばら」は霜降りになりやすい。

⑧a うちもも ⑧b しんたま

脂肪が少ない赤身中心の部位。特に「しんたま」は柔らかい肉質が特徴。

⑨ そともも

もも系の中では最も運動量が多い筋肉なので、きめが粗く肉質は硬いのが特徴。

⑩ ランプ

「サーロイン」の隣に位置し、ロイン系※1に次ぐ準高級の部位。「らんいち」「らむ」とも呼ばれる。

⑪ すね(まえずね、ともずね)

ふくらはぎ付近の部位。前脚は「まえずね」、後ろ脚は「ともずね」と呼ぶ。肉質は硬めで腱が多い。

※1 牛の背中から腰にかけての最高部位で「4.リブロース」「5.サーロイン」「6.ヒレ」から構成されます。

和牛のプチ情報

おしえて! ここまる先生



Q1 「和牛」と「国産牛」って同じじゃないの?

A 明確な違いがあるよ!
国産牛は、日本国内で飼育されている牛のことで原産地を表し、外国生まれでも日本での飼育期間が長ければ、国産牛と表示してよいことになっているんだ。
一方、和牛は「黒毛和種」「褐毛(あかげ)和種」「日本短角種」「無角和種」と、4種類だけの特別な牛だよ。

Q2 エサで味が変わるって本当?

A 本当だよ!
牛肉の脂の甘みや香りは、牛の育て方とエサで決まるんだ。稲わらやトウモロコシなどをバランス良く与えることで、まろやかな風味と深いコクを生み出しているよ。

Q3 「A5」など牛肉の格付け(ランク)を表す表記の意味は?

A 牛肉の格付け(ランク)は、歩留まり等級A~Cと肉質等級5~1の組み合わせで表現され、15段階あるよ。A5が15段階中の最上級ランク。
ちなみに、歩留まりは牛1頭からどれくらいの肉が取れるかを意味し、肉質は「霜降り状態」「肉の色沢」「肉の締りときめ」「脂肪の色沢と質」の4つで評価されるんだよ。



第32回

三次市吉舎町
「山の芋」

だて こうのすけ
伊達 幸之助さん(51歳)

ほっとTime

- ・海釣り
- ・晩酌

ぐっとWord

- ・為せば成る 為さねば成らぬ 何事も
成らぬは人の 為さぬなりけり



地域の特産や
農地を守っていききたい



吉舎町山の芋部会の出荷会議



特産山の芋の収穫

三次市吉舎町の伊達幸之助さん(51)は、同町特産の山の芋を30年以上栽培するベテラン農家です。吉舎町山の芋部会の部長として、生産者らと栽培技術を共有し、伝統ある産地をけん引しています。通年での放牧を通じて低コストで管理する「山口型放牧」を取り入れた和牛繁殖の複合経営で、条件不利地が多い中山間地域の産地と農地を守っています。

同町では、1960年に兵庫県丹



贈答用に化粧箱で販売

波篠山から山の芋を持ち帰り、栽培が始まりました。1983年に町の特産品に認定され、同部会を設立。すりおろすと強い粘りと絶妙な甘味が特徴で、疲労回復や体力増進の栄養食品として親しまれています。

生産は、高齢化などで年々減少しています。2025年は同部会で約50aを栽培。うち、約7aを栽培する伊達さんは、地域で長年親しまれた味を後世につないでいくため奮闘します。「手をかけた分だけ上質な山の芋が収穫できる。手間はかかるがおいしいと言われるのが一番の励みだ」と話します。

土づくりには、自家製の牛ふん堆肥を10a当たり約2t投入。幅140cm、高さ30cmほどの畝を立て、有機質肥料やケイ酸などを畝内に部分施用し、コストを削減します。

定植後には、支柱立てや芽かき、除草などの作業に汗を流します。つるの伸長期から芋の肥大期に小まめに圃場に足を運び、誘引や水管理などを徹底。講習会などでは、経験や栽培技術などを部会員や新規生産者らに伝えながら産地の振興に尽力します。

山の芋の栽培で産地振興に努める一方で、条件不利地の農地保全にも取り組みます。和牛19頭を飼養する和牛繁殖は、25年ほど前に山口県を視察して通年放牧に取り組みます。平均10aほどの転作田や水田、計2haを粗放的に管理。イタリアンライグラスを播種して2頭一組で放牧します。

伊達さんは「地域の特産や農地を守っていききたい」と力を込めます。



2頭一組で通年放牧



「山の芋」

吉舎町特産の山の芋は、60年以上栽培が続く特産品です。すりおろすと強い粘りと絶妙な甘味が特徴。徹底した栽培管理により高品質で出荷される山の芋は、贈答用としても人気です。



ゲームを通じてお金を学ぶ

JA安芸地域とJAバンク広島は10月31日、広島市立中野小学校でお金について学ぶ出前授業を行ないました。農家経営のシミュレーションを通じて、お金の役割や上手な使い方などの知識や考え方を学んでもらい、将来の生活設計に役立ててもらおうと企画しました。

6年生94人が農業経営者になりきり、野菜の品目選びや肥料、農業機械購入など生産から販売までの経費や収支を計算。お金の使い方や農業への理解を深めました。

参加した児童は「よく考えてお金を使わないといけないことがわかった」と笑顔で話しました。

企画したJA安芸地域の沖中敬哉係長は「総合事業を行なうJAの強みを活かしてできる学びの場を今後も展開していきたい」と話しました。



▲ゲーム形式で楽しく学んだ児童

「ゆずこしょう」受け継ぎ12年



JA女性部佐伯中央地区本部の加工クラブは10月22日、廿日市市の加工所で2025年産「ゆずこしょう」の仕込みを終えました。9月に青トウガラシを収穫し、10月に地元の生産者から仕入れたユズと合わせて、1年間熟成させていきます。

「ゆずこしょう」は、トウガラシの栽培から仕込み、瓶詰まで全て手作業で行ない、JA産直ふれあい市場「よりん菜」やマロンの里交流館などで販売しています。

同クラブは地元の加工クラブから受け継ぎ12年目を迎えました。当時から引き継いだ西本タツ子さんは「みんなの協力がありここまでやってこられて当時を思うと



▲青ユズの皮を丁寧に剥く部員ら

夢のよう。高齢化など課題はあるが、続けていける方法を考えていきたい」と話しました。

安芸高田市の「ぶちうまい!」を詰め込んだ餃子を販売



JA広島北部地域営農経済センターは安芸高田市と10月25日・26日、広島城周辺で開催された「ひろしまフードフェスティバル2025」に広島広域都市圏農水産物等産地消推進部会として出店し、「安芸高田焼き餃子」350パックを販売しました。

この餃子は井辻食産が直営する「餃子家 龍」が製造。具材にはJAひろしま広島北部地域野菜生産部会クリーンカルチャーグループの青ねぎ「あおいちゃん」と同野菜生産部会ハウス野菜グループのチンゲンサイ、サイコー物産の「広島熟成どり」を使用しています。具に味がついているためタレがなくても美味しく食べることができると好評でした。



▲ホットプレートで焼き立てを提供

広島わけぎ出荷会議 開催

JA三原地域とJA尾道市の両わけぎ部会は10月7日、尾道市で出荷会議を開きました。生産者や行政、市場関係者など48人が出席。産地の概況や販売計画について協議しました。

今年度は両JAで総出荷量250tを計画。安定した供給体制の構築や、新規市場開拓による販路拡大で数量増と単価維持を目指す方針を示しました。

JAひろしま三原わけぎ部会の余頃悦男部会長は「農業生産を取り巻く環境は厳しくなっているが、産地を維持するため生産者が一丸となって高品質なわけぎの生産・出荷に取り組んでいく」と話しました。

令和7年度 広島わけぎ出荷会議



▲挨拶をする余頃部会長

トマトへの思い動画に JAや高野町野菜組合などが協力



広島県は、トマトを題材に生産者や市場関係者などを取材し、児童や保護者向け食農教材の動画制作に取り組んでいます。生産現場の撮影には、JAと庄原市の高野町野菜組合が協力。10月8日に県のホームページなどで公開を始めました。

動画は、県産食材を意識した食習慣や流通を身に付け、食文化を通した豊かな心を育むのが目的です。生産者や広島市中央卸売市場、県産トマトフェアを展開するスーパーのフレスタ、シェフなどを取材。担当者のこだわりや思いを約3分にまとめました。

同組合とまと部会の松本健二副部会長が、栽培の工夫や収穫のタイミング、トマトに対する思いを紹介。収穫や重量選別、箱詰めの様子などを撮影しました。



▲トマトを箱詰めする松本さん(左)

「ちゃぐりん」寄贈で三次市から 感謝状 JA三次地域



JA三次地域は10月8日、家の光協会が発行する食農教育雑誌「ちゃぐりん」の寄贈に対し、三次市の福岡誠志市長から感謝状を贈呈されました。

「ちゃぐりん」の寄贈事業は2005年度から毎年行っており、2025年度は同地域管内の小学校4年生347人に1年間、無償で配布しました。これまで「ちゃぐりん」を贈呈した子どもは延べ7,564人で、多くの子どもたちが「食」や「農」の大切さを身近に学んでいます。

同地域管内は食農教育事業に力を入れており、食農体験活動「ちゃぐりんキッズクラブ」を全支店で展開しています。昨年度は17会場で行ない、支援者を含め、延べ2,224人が参加しました。



▲福岡市長(右)から感謝状を受け取る大田浩之統括長

定期貯金で地域応援 県産新米「コシヒカリ」 「比婆牛」などの記念品をPR



JAは、地元農畜産物を記念品とした「地域応援定期貯金」の取り扱いを始めました。貯金をきっかけに管内産品の魅力を発信し、地産地消を促進することで生産者を応援します。

記念品は、県産新米「コシヒカリ」や「比婆牛」、JAの「女性部加工品セット」など、地域色豊かな7種類をそろえました。新米に合うおかずや調味料など、日々の食卓で地元の味を楽しめる内容としました。

コースは、30万円ごとに抽選で記念品が当たる「金利コース」と、300万円ごとに希望の記念品2品が必ずもらえる「商品コース」の2種類。今年度は、少額から契約できる「金利コース」を新設し、幅広い層の利用を期待します。



◀管内産品を記念品にした「地域応援定期貯金」

“米粉の里”絶やさない 農家とJAで「守る会」発足



「米粉の里」として生産振興に取り組んできた三原市大和町で、米粉用米の生産が減少しています。価格が上がった主食用米へ転換せざるを得ない生産者が増えたことが主な要因。JAと生産者は「米粉用米の産地を守る会」を立ち上げ、143人から行政に支援を求める署名を集めました。9月下旬には金丸宏光代表とJAの田中義彦組合長らが三原市役所を訪問。岡田吉弘市長に要請書と署名を提出しました。

同町は20年ほど前から米粉用米の生産に取り組み、2018年の米粉用米の作付面積は70haと、中四国地方で最大の産地になりました。しかし、主食用米の価格上昇で、2025年の作付面積は3ha、集荷16tと大幅減少を見込みます。



▲要請書を岡田市長(左)に手渡す田中組合長



▲署名を岡田市長(左)に手渡す金丸代表

需要捉え大麦品種転換

焼酎用に「はるか二条」

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。

国産大麦の需要が高まる中、JA三次地域営農経済センターは、焼酎原料として「はるか二条」の普及を進めています。JAひろしま三次地域集落法人グループや生産者と連携して、今年度は11法人・営農組合が約45haで栽培。実需者ニーズに応じた生産体制の確立で、生産者の収益向上、持続可能な農業の実現につなげます。

同センターは、これまで麦茶用の「ごやかぜ」を推奨してきました。主に、味噌や焼酎原料として販売。県産は小粒で硬く、一次加工が難しいことから、「はるか二条」に転換しました。

早生品種の「はるか二条」は、茎が短く倒伏に強いです。穂数が多いことから多収が見込め、精麦品質が良いのが特徴です。

普及に向けて、農研機構の元研究員などと協力して講習会や営農指導員の巡回で、排水対策や肥培



実需者ニーズに応じた生産で普及を進める
焼酎原料用の「はるか二条」

管理などを共有します。乾燥調製作業はJA施設で行ない、品質を高位均一に保ちながら生産者の作業負担を減らします。

「はるか二条」は、業者を通して県外の老舗酒造会社販売します。JAは同集落法人グループや酒造会社などと、「はるか二条」を使ったオリジナル焼酎の製造を進めます。

理 事 会 報 告

令和7年度 第8回 開催日時:10月31日13:00から

議 案

- 第1号議案 呉支店および呉グリーンセンターの解体にかかる工事について 【承認】
- 第2号議案 建設委員会委員の選任について 【承認】
- 第3号議案 大口融資について 【承認】

報告事項

- 1 令和7年度内部監査業務活動報告書について
- 2 令和7年度上半期仮決算(速報値)について
- 3 関連会社の経営改善計画について
- 4 事業所再編検討委員会の中間報告について
- 5 令和7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
- 6 事務ミス等の報告結果について
- 7 苦情等の受付・対応状況について
- 8 反社会的勢力等にかかる対応状況について
- 9 マネロン・テロ資金供与対策の実施状況について
- 10 リスク情報について
- 11 個人情報漏えい事故の発生について
- 12 A T M利用限度額の変更について
- 13 令和7年度第3四半期余裕金運用方針について
- 14 理事会の決議事項の処理状況について(大口融資)
- 15 水稻苗価格の改定について
- 16 JAひろしまポイントサービス加入状況報告について
- 17 組合員の加入及び脱退の状況報告について
- 18 事業実績報告について

役員コラム

持続可能な 農業に向けて

常務理事(営農販売担当)

佐々木 祥文



月日の経つのは早いもので、令和7年も残すところ1カ月を切りました。

日本には四季があり、春夏秋冬でそれぞれに楽しみがありましたが、近年では春と秋が短く感じられ、夏と冬の二季とも言われています。

そのような中、異常気象が当たり前となり、夏場の高温少雨による干ばつなどにより、生産力の低下や品質等に少なからず影響が出ております。各所に設けている試験圃場の結果を検証して、今後の営農指導に活かしてまいります。

また、米の情勢につきましては、生産者にとって米は高いに越したことはございませんが、米離れや輸入米の増加などの懸念材料もあります。需給に見合った作付けと合わせて、生産費に見合った米価で安定させるためにも、JAに結集していただきますようお願いいたします。

COLUMN

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。

家畜の体外受精技術 農高生が実習 動物バイオテクノロジー公開講座

県立西条農業高校畜産科2年の38人と生物工学科2年の4人は10月3日、同校で「第31回動物バイオテクノロジー公開講座」に参加しました。庄原実業高校の3人と油木高校の2人も出席。講義と実習で、家畜動物の繁殖機能とバイオテクノロジーについて学びを深めました。

広島県立総合技術研究所畜産技術センター育種繁殖研究部と県西部畜産事務所が協力。開腹手術を行わない吸引による採卵、体外受精卵の製造や移植などの技術について講義を行いました。畜産農場での実習では、家畜人工授精師の資格を持つ技師が、専用器具を使用して雌牛の卵胞を採取。生徒はモニターで超音波画像を確認しました。

6班に分かれ、受精卵移植の模擬体験も行ないました。食肉処理した牛の子宮を使用し、カテーテル型移植器による胚移植の操作を体験。また、超音波画像で、同校ブランド和牛の筋肉の大き



さや皮下脂肪の厚み、肉質も確認しました。
上木真歩さんは、「実際に目の前で卵胞採取の技術を見て、家畜の人工授精への理解が深まった。畜産について研究する意欲が向上した」と話しました。

【広島県立西条農業高等学校】

農業高校を選んだ理由は？

中学生のとき、総合学習で近所に自生する絶滅危惧種を調べて、ミコシギクなどの植物に興味を持ちました。オープンスクールでマリーゴールドの鉢植えやブドウの摘果を体験して、農業への関心が高まりました。

印象に残った授業は？

土壌生物バイオテクノロジーの授業です。圃場からとった土を培養し、微生物を増殖させました。土壌の質に関係のある糸状菌というカビの一種は、普段目に見えない菌ですが、培養すると肉眼で観察できました。

頑張っていることは？

ヨトウムシの被害を受けたトルコギキョウは害虫耐性が向上するのか研究しています。より丈夫な植物を作るために、害虫を利用する方法を模索しています。

輝く農高生

農業高校を選んだ理由は？

中学2年生のとき、地元の農園で職場体験をし、トマトを収穫しました。赤くて大きくてとても甘くて、感動しました。どんな風に栽培したらこんなに美味しい野菜ができるのか、実践的に学びたいと思いました。

今取り組んでいることは？

野菜班の仲間と一緒に、鶏の羽毛や海藻などの未利用資源をイチゴ栽培の肥料として有効活用する方法を研究しています。祖父母が野菜作りに、海藻からできたペレットを使っているのを参考にしました。

将来の夢は？

祖父母のような農家になり、野菜やかんきつを生産するのが夢です。将来に備えて、今はトラクターなどの農業機械の免許取得を頑張りたいです。



園芸科 2年
とがわ みさき
渡川 美咲さん
好きな農産物
ブドウ



園芸科 2年
まつばら しゅうえい
松原 翔英さん
好きな農産物
イチゴ



JA女性部 芸南地区本部 フレッシュミズ部会

部員数
8名



親子で楽しむ！ 地域とつながるフレミズ活動



甲斐 舞 部会長

私たち芸南地区本部フレッシュミズ部会は、子どもたちと一緒に楽しめる活動に力を入れています。親子で参加できる料理教室では、特産の「馬鈴薯」を使ったレシピで地産地消を実践。支店の渉外員を講師に招いたNISA講座では、ワールドカフェ方式を取り入れるなど、気軽に参加しやすい環境づく



NISA 講座



料理教室

りに取り組んでいます。

知識や仲間づくりが広がる女性部活動。ぜひ私たちと一緒に活動してみましょう！



つながよう私たちの輪



私たち美土里支部は、サンキャッチャーづくりやワイヤークラフトなど、新しい活動に積極的に挑戦し、楽しみながら学びを深めています。月1回程度の活動では、健康教室や野菜の土づくり講習会などを開催。育てた野菜



グラウンド・ゴルフ大会



料理教室

を使って料理教室を開くなど、地産地消にも力を入れています。

女性部は、一人ではできないことも仲間と協力して楽しく実践できるのが魅力。今後もチャレンジ精神を大切に、活動の輪を広げていきます。

部員数
37名

JA女性部 広島北部地区本部 美土里支部

なんでも挑戦！ 仲間とともに楽しく学ぶ



美土里支部の皆さん

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 DM(ダイレクトメッセージ)で写真とタイトルを送付!



大きいリンゴ
GET だぜ!



柿とかぼちゃ、
はやく食べたいな〜



初めての
お子様ランチに
ビックリ!!

JAひろしま Instagram



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-

広島菜漬の白和え

簡単なのに栄養たっぷり！
広島菜漬の塩気を活かして味付けは薄めに♪

材 料(2人分)

- ・絹豆腐 150 g
- ・広島菜漬 100 g
- ・鰹節 適量

- A
- 砂糖 小さじ1/2
 - 醤油 小さじ1/2
 - ごま油 小さじ1
 - すりごま 大さじ1

作り方

- ① キッチンペーパーで豆腐の水気を取る。
- ② ①とAをボウルに入れてすり潰す。
- ③ 広島菜漬の汁気を絞って食べやすい大きさに刻み、②に入れて混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛り付け、鰹節をかけたら完成。



庄原市は、県内有数の「広島菜」の産地で、17人の生産者が約4 haで栽培しています。繊維質が少なく、濃い緑色の肉厚な茎と柔らかい葉が特徴で、日本三大菜漬のひとつ「広島菜漬」の原料として生産されています。

生産者は、防除や適度な遮光などで苗の管理を徹底。夏期の高温による地温上昇を抑えるため、白黒マルチの活用やこまめな水やりを行ない、良質な広島菜の生産に取り組んでいます。

同市の広島菜加工工場では、年間約160tの広島菜を伝統的な製法で漬け込み、昆布やトウガラシなどと一緒に袋詰めしています。おにぎりを「広島菜漬」で包んで食べるのがおすすめ。県内のスーパーやJA産直市で販売しています。

「私たちが生産しています」

今月の表紙
広島菜



庄原市

やまもと
山本

けんた
健大さん



JAの相続相談サービス

相続には様々な悩みや不安がつきものです。
ご自身・ご家族の相続に備えて、
皆さまの相続に対するお悩みに沿った
対策のお手伝いをさせていただきます。



相続のシュミレーション

ご自身の財産はどれくらいあるだろう

相続税対策

不動産や生命共済(保険)を使って控除・特例を活用

遺言作成

残された家族が揉めないために

家族信託・ 任意後見制度

物事の判断が困難になる前に

各種専門家と連携して
皆さまにとって最善の
対策をご提案します。

- 金融推進部 資産・相続相談課
TEL082-422-0455

ATMご利用限度額 変更のお知らせ

令和8年1月26日(月)より、全国的な特殊詐欺被害
の増加や広島県警察からの要請を受け、

キャッシュ
カードによる

**1日あたりのATM取引
ご利用限度額を50万円**
とさせていただきます。

お客さまの大切な貯金を守るための措置となりますの
で、何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。

※県内外JAならびに提携金融機関、コンビニATM、ゆうちょATMでのお引
出し額、お振替額、お振込額とデビットカードご利用額を合算し、1日あた
りの利用限度額が50万円となります。

※ご利用限度額を個別に設定しているお客さまは、引き続き現在のご利用
限度額でご利用いただけます。

※ご利用限度額を超えるお引き出しは当JA窓口にお越しください。

※ご利用限度額の変更をご希望される場合は、お取引のある店舗にお問
い合わせください。

※70歳以上でかつ3年以上、窓口またはATMでお取引がないお客さまは、
引き続きご利用限度額を30万円とさせていただきます。

- お問い合わせは、JAの窓口までご連絡ください。

暮らしの ヒント

自転車の交通違反に青切符

広島県警察 減らそう犯罪情報官 警部 直原 順一

1 道路交通法の改正

道路交通法の改正により、令和8
年4月1日から、自転車の交通違反
に対して交通反則通告制度(青切符)
が適用されます。

2 交通反則通告制度(青切符)とは

道路交通法違反のうち、信号無視
や指定場所一時不停止など比較的
軽微であり、警察官が現認可能で定
型的な違反を対象に、違反者が反則
金を納めれば刑事罰を科さない制
度です。

酒酔い運転などの悪質な違反は、
刑事罰の対象となる交通切符(赤切
符)で対応します。

3 注意事項

● 対象は16歳以上の運転者です。

● 自転車の全ての交通違反が検挙
されるわけではなく、警察官の警
告に従わない場合や、歩行者や他
の車両に危険を及ぼした場合など、
悪質・危険な違反に対して検挙を
行ない、それ以外の場合は指導・
警告とします。

● 運転免許を有している人が自転
車

自転車は「車両」です。
交通ルールを守って安全に運転しましょう。
ヘルメットも忘れずに。

ダウンロードはこちらから



iOS
端末用



アンドロイド
端末用

広島県警安全安心アプリ
「オトモボリス」



車でも、交通違反を犯した場合であ
っても、運転免許の点数が付される
ことはありません。しかし、自転
車でひき逃げや死亡事故等の重
大な交通事故を起こした場合や、
酒気帯び運転など特に悪質・危険
な交通違反の場合、点数に関係な
く運転免許の効力が停止される
ことがあります。

遺伝子変化によって 手術方法や治療が変わる？

JA広島総合病院
遺伝子診療部・乳腺外科 梶谷 桂子

一般的にがんは、遺伝要因と食生活や生活習慣などの環境要因が相互に作用して発症するといわれています。そのなかでも遺伝性腫瘍は、ある一つの遺伝子の変化が原因でがんを発症し、その遺伝子の変化が精子や卵子を經由して次世代にも受け継がれる特徴があり、血液をとって遺伝子の変化を調べることで診断がつきます。

乳がん領域で最も頻度が高いのは遺伝性乳がん卵巣がん (HBOC: Hereditary Breast and Ovarian Cancer) で、BRCA1とBRCA2遺伝子の変化が原因で乳がん・卵巣がん・膵がん・前立腺がんのリスクが上昇する特徴があります。乳がんと診断され、一定条件をみたせば保険診療でBRCA遺伝子検査を受けることができます。この検査結果によって乳がんの手術方法(乳房温存手術でよいのか、全摘したほうがよいのか)や治療内容(PARP阻害薬というお薬で再発予防をする)にも影響してくるため、乳がんと診断された直後にBRCA遺伝子検査について説明されることが多くなっています。

HBOCと診断された場合、反対側の乳がんや卵巣・卵管がんのリスクを減らすためにリスク低減手術やサーベイランスについても考える必要があり、血縁者の方への影響も説明することが重要です。こういったことは遺伝子診療部で遺伝カウンセリングとして家系図を詳しくとってゆっくり時間をかけて情報提供しています。

自費検査にはなりますが、乳がんになるリスクをあげる遺伝子を一気に数種類しらべる多遺伝子パネル検査という方法もあります。

遺伝子の変化を自分の性質ととらえ、前向きに考えることができるよう今後もサポートさせていただきます。



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。



10月号の応募いただき
ましたお便りの総数は
239件でした。
たくさんのお便り
ありがとうございました。

◇10月の連休に山にキノコを探りにいきました。三次ではキノコのことを方言で「ナバ」と呼んでいます。そのナバをたくさん収穫することができました。香茸も採り、炊き込みごはんにして、おいしく頂きました。

(三次市 M・Tさん)

●炊き込みごはん、美味しいですね☆香茸についてのお便りが数件ありました♡人気うかがえますね☆

◇地産地消ではなく、国産国産は初めて聞いた！

(東広島市 T・Kさん)

●10月号では「国産国産」を特集しました!!国産の農畜産物を美味しくいただきましたよ☆

◇県北も稲刈りが終り、黄金に輝いていた田んぼも少し淋しくなり田のあぜのススキが大きく揺れています。最近力メムシも出て来しました。今年もおいしいお米が食べられそうです。ありがとうございました。

(庄原市 ひろびよんさん)

●今年も異常気象でしたが、無事の収穫が喜ばしいですね☆

◇義母が無花果が大好きですが、10月になるとスーパーでもなかなか販売してないのですが廿日市のJA産直ふれあい市場「よりん菜」にはまだ置いてあるので助かっております。そして、義母がとても美味しそうに食べてくれるのでこちらも嬉しくなります。

(広島市 Y・Yさん)

●「よりん菜」をご利用いただき、ありがとうございます♡JA産直市は新鮮で美味しい農畜産物を取り揃えております☆

◇先日、高齢の母がコロナに感染しました。同居で介護している私は最悪な結末にならないか、伝染らないかヒヤヒヤしましたが、どうにか乗り切れてホッと一安心です。

心です。

(呉市 O・Aさん)

●回復なさって何よりです❀寒い時期は心も体も弱りやすいですが、元気に過ごしたいですね☆

◇夏物をおさめ一寸派手かなと思いつながらブラウスを着ていたら度孫が来て可愛いといってくれ、もう少し着ることにしました。

(東広島市 一寸と派手なババさん)

●紅葉の名勝、帝釈峡。一番ステキな雄橋へ、霜月好天氣の日主人とドライブしたいと思っています。ただ各地で出沒する熊が心配ですが…。

(三次市 トクちゃんさん)

●紅葉狩りは秋の醍醐味ですね❀最近熊の被害が頻繁にニュースになっていきますね😞山間部だけでなく住宅街にも出沒するそうですね😞

◇私のふるさと久井町でとれたジャガイモでできたポテチ生産者(知り合い)の写真も載っていて、毎年買います。格別美味しい!!と家族で食べています。

(庄原市 エンジエルさん)

●三原市久井町産の新じゃがを使った限定ポテトチップスですね❀生産者の方の顔がパッケージに載っていて、地域のあたたかみが伝わる商品ですね♡

◇大和町の西条柿の記事がありました。我が家も今、毎夜夫婦で20ヶくらひ干柿作りやっています。出来たら冷凍して一年中食べます。

(東広島市 T・Mさん)

●干柿をご夫婦で仲良く作る時間も、食べる時間も幸せですね♡

◇10月号輝く農業人で「広甘藍」の紹介がありました。私は福山市の奥の山で育ち、子供の頃、キャベツとは言わずカンランと言っていたのを思い出し、なつかしかったです。

(廿日市市 U・Tさん)

●キャベツは英語、カンランは中国語の発音に由来するそうですね😊

◇先日家の光大会に行き認知症の話聞き、午後から各支部のアトラクションを見て楽しいひとときを過ごしました。認知症にならないよう日々努力したいと思いました。

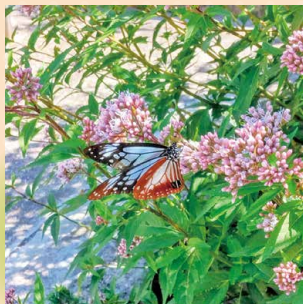
(廿日市市 さっちゃんさん)

●家の光大会では地域色豊かなアトラクションを楽しめますよね😊健康維持に役立つ情報発信も大変好評です♡

あつまれ!
みんなの
ページ



昭和50年(1975年)に
買った計算機です。
まだまだ使えます!
三次市 K・Tさん



フジバカマに飛んできた
アサギマダラ。
遠くからご苦労様。
東広島市 H・Sさん

息子から
プレゼント
貰いました。
大竹市 I・Kさん



大きいサツマイモ
取れたワン!🐾
三原市 S・Hさん

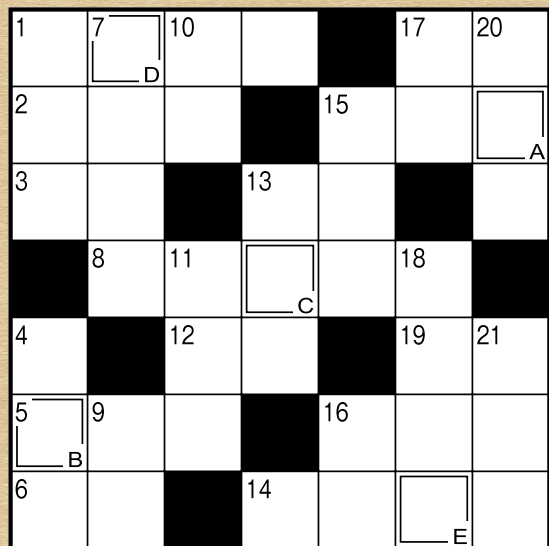


孫とのライン電話❤️
三次市 M・Sさん

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1月号に掲載します。

ヨコのワザ

- ① サンタクロースが乗るソリを引きます
- ② 練り物や大根などを煮込みます
- ③ ごはんのこと。握り――
- ⑤ 和服の袖の下、袋状の部分
- ⑥ ――を憎んで人を憎まず
- ⑧ 南米の北端にある国。首都はボゴタ
- ⑫ 漢字では独活と書く山菜
- ⑬ 木を切り倒すときに使います
- ⑭ dBと表記される、音などの強さを示す単位
- ⑮ 暮れのあいさつとして贈ります
- ⑯ 人間は二足――をする生き物です
- ⑰ 疲れたときには出して、おいしいときには落ちるもの
- ⑲ 泣き顔になること。――をかく

タテのワザ

- ① 夜目――笠の内
- ④ 足を中に入れて暖を取ります
- ⑦ サッカー日本女子代表の愛称に使われている花
- ⑨ クリスマスツリーに使われる木
- ⑩ 日本酒を温めること
- ⑪ じょうごとも呼ばれる道具
- ⑬ 忘年会で乾杯の――を取った
- ⑮ 高いところに載せたものを取る時の体勢
- ⑯ クリスマスツリーのてっぺんにも飾ります
- ⑰ 青い染め物に使われる植物
- ⑱ 物ごとの順序などがさかさまになっていること
- ⑳ ささがきにすることも多い根菜
- ㉑ 韓国の首都

今月のプレゼント

正解者の中から抽選で20名様に

米粉ともち米粉をプレゼント!!

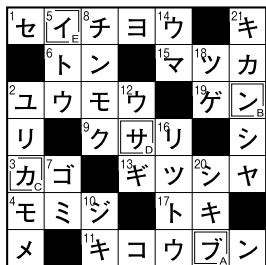
三原市久井町産の米粉ともち米粉です。国の天然記念物である久井・矢野の岩海の伏流水と有機肥料を使用して栽培しています。パンやお菓子作りに使用すると、もちもちした食感を楽しめます。



応募締切

12月25日(木)

※当日消印有効



11月号の答え
「ブンカサイ」

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。

〒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/contactinfo/info4/>
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。

いただいたお便りは
2月号に掲載します



©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(ナビダイヤル)
0570-078-800

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。

編集 後記

10ページ「みんなのフォトギャラリー」にお写真が掲載された方には、J Aひろしまオリジナルのお弁当箱&ランチバッグをプレゼントします★
かわいらしいと、評判です★ご投稿お待ちしております♡ (おかだ)



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

やさふれあい市場 本郷店へ!

おすすめは
なに?



左から平川さん、田坂さん

オススメの
食べ方は…

衣がサクサクの
天ぷらで、
ホクホク感を
引き立てて!



KOKOMARU SANPO

やさふれあい市場
本郷店

所在地	三原市下北方1丁目1-11
TEL	0848-85-0485
営業時間	9:00~17:00
定休日	年末年始



©ここまる

本郷アグリセンターに隣接する産直市です。三原市、竹原市、尾道市
瀬戸田町の産品を取り揃えます。地元の野菜やかんきつ、ブランド
の峠下牛や地酒などが、地元農家の手書きのポップや商品解説とと
もに並びます。



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。