

Motto! JA Hiroshima

# JAひろしま

# 3

2026 | No.036



広島わけぎ

## CONTENTS・もくじ

- |    |                                     |    |                                      |
|----|-------------------------------------|----|--------------------------------------|
| 2  | 特集   特殊詐欺から身を守る<br>「私は大丈夫」が、いちばん危ない | 11 | これつくってみんさい! 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          |    |                                      |

特殊詐欺から身を守る

「私は大丈夫」が、

いちばん危ない



「特別な人」だけが狙われているわけではありません。

特殊詐欺は年々複雑化・巧妙化しています。広島県内での2025年の認知件数は468件、被害総額は約26億3,200万円で被害総額は過去最悪の数字になりました。

「私は大丈夫!」そう思っていませんか?しかし、被害者のうち65歳以上は約50%。20~30代でも25%の方が被害に遭っています。次はあなたかもしれません。

被害に遭わないよう対策しましょう。

Check!

最新の手口はこれです



### ニセ警察詐欺

オレオレ詐欺のうち「件数の40%、被害額の70%」を占めています。警察官を名乗り、「逮捕する」「あなたに容疑がかかっている」などと不安をあおり、金銭をだまし取る手口です。

覚えてください

警察は絶対に、次のことはしません。

- 「逮捕する」などと事前に接触
- SNSやビデオ通話での連絡・取調べ
- 金銭の要求や振込の指示
- 口座の作成を指示



／ ひとつでも当てはまれば、それは詐欺です。 ／

### 自動音声電話にも注意

公的機関や大手企業を装い、音声ガイダンスで操作させて、あなたから連絡を取らせる手口が増えています。



あなたのもとにも、かかってくるかもしれません



### オレオレ詐欺

283件 / 被害額 約21億5,300万円

家族、警察官、弁護士などを装い、お金などをだまし取る

### 架空料金請求詐欺

122件 / 被害額 約4億600万円

「未払いの料金がある」など、存在しない請求で不安をあおる

### その他

- 預貯金詐欺  
口座トラブルを装い、キャッシュカードや通帳をだまし取る
- キャッシュカード詐欺  
カードをだまし取り、カード等をすり替える
- 還付金詐欺  
返金手続きを装い、送金させる

SNS・AIを使った詐欺も被害が増えています!

### SNS型投資詐欺・ロマンス詐欺

384件 / 約37億7,600万円

SNS等のやりとりで信用させ、お金をだまし取る

※2025年 広島県内

# 今日からできる対策

# 知識でバリアを張ろう

## まずは、この3っ!

### ● 国際電話は出ない・かけない

「+」から始まる番号は国際電話。心当たりがなければ出ない・折り返さない。

### ● 電話やSNSでお金のお話が出たらストップ

警察や役所などの公的機関が、電話やSNSで金銭や個人情報を求めることはありません。

### ● 一人で判断しない

不安を感じたら、家族や警察にすぐ相談を。



## その他の対策

### 固定電話

- 防犯機能付き電話を導入
- 留守番電話に設定
- 国際電話の発着信を休止

国際電話不取扱受付センター  
TEL 0120-210-364(無料)

### スマートフォン

- 各OS・キャリアの迷惑電話拒否機能を活用
- 国際発着信拒否アプリの活用



## JAからの お知らせ

JAひろしまでは、マネー・ローンダリング対策・金融犯罪対策強化に取り組んでおります。

令和7年7月には県内他JAやJA広島信連とともに、広島県警と「金融犯罪に係る情報提供に関する協定」を結び、被害拡大防止と犯人検挙に向けて情報共有を進めております。また、組合員・利用者の皆様が詐欺などの犯罪に巻き込まれないよう、窓口でのお声掛けや法令に基づく取引時確認等を行っております。

JAバンク広島では、特殊詐欺被害の増加や広島県警察からの要請を受け、令和8年1月26日(月)からキャッシュカードによる1日あたりのATMご利用限度額を50万円に引き下げさせていただきました。詳細につきましては、QRコードよりご確認ください。

JAバンク広島からの  
お知らせ



# 詐欺は他人事ではありません。

## 広島県警察安全安心アプリ「オトモポリス」で、 最新情報をチェックしましょう!

いつ魔の手が迫ってきても冷静に対応できるよう、防犯アプリやメディアなどで、常に最新の手口や対処法を知ることが被害防止につながります。



オトモポリス

ダウンロードは  
こちらから



「オトモポリス」



広島県警特殊詐欺対策  
ホームページはこちらから

広島県警察本部  
ホームページで  
特殊詐欺のeラーニングが  
公開されています!

初級編

中級編



## 広島県警察本部より

広島県警察本部 生活安全総務課  
減らそう犯罪情報官  
警部 直原 順一

参考・協力:広島県警察本部



電話でお金のお話があれば詐欺を疑い、  
一人で悩まず、家族や警察に相談を!  
広島県警察安全安心アプリ「オトモポリス」で  
最新の手口を知り、被害を防ぎましょう。

# 輝く 農業人

第35回

東広島市西条町  
「トマト」

ほり やすゆき  
堀 泰之さん(36歳)

ほっとTime .....

・読書

ぐっとWord .....

・人生に無駄はない



丹精したトマトを  
多くの人に  
食べてもらいたい



苗を定植するヤシガラ培地



トマトの収穫作業

東広島市西条町の(株)アグライズで、トマトのハウス3棟約65aを管理する堀泰之さん(36)は、品質の高い大玉トマトの生産に情熱を注いでいます。県内では珍しい周年栽培で花房25段の収穫を目標に、冬場には糖度10を超えるトマトを出荷。養液栽培の利点を生かして肥料濃度を小まめに調整するとともに、活性剤などの葉面散布で、消費者の期待に応え続けます。



10月から使う光合成促進機

の農業分野に飛び込みました。先輩や従業員、JAひろしまから栽培のいろはを学ぶとともに、書籍などでも研究。現在は農場チーフを任せられ、社員1人とアルバイト15人で約1万5000株を管理します。

栽培には、保水性や透水性に優れるヤシ殻培地を使います。10cmほどの苗を3、4月に2回に分けて定植。初期生育に重点を置き、蜂と植物ホルモンを併用して、第一花房に確実に実を付けることを心がけます。

追肥は、養液かん水システムを使います。開花段数で液肥希釈倍率を150〜300倍で細かく調整。排液量を確認しながら、多い時で1株当たり日量約2ℓを供給します。

生育を見極めながら週1回を目安に、活性剤を葉面散布し、不足するリン酸やマグネシウムなどを補います。ハウス内の温度が35度を超える夏場は、高温や乾燥ストレス耐性の向上にバイオステイミュラント資材も活用します。

病害虫対策は、葉18枚ほどを残すことを意識して下葉の除去を徹底し、ハウス内の風通しを保ちます。樹勢の状態を見極めることで、窒素過剰を防ぎます。

ハウスを閉め切る10月からは加温し、光合成促進機を使い二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)を施します。1月以降は、かん水量を極限まで減らし、糖度10を目標に仕上げ、「別嬪」とも「撫子」としてJA産直市「となりの農家黒瀬店」、「とれたて元気市となりの農家店」に出荷します。

堀さんは「品質向上と増収に向けて

挑戦を続ける。丹精したトマトを多くの人に食べてもらいたい」と笑顔を見せます。



トマトの出荷作業



べっぴん  
「別嬪とまと撫子」

(株)アグライズが、糖度10を目標に栽培するトマトです。じっくりと実が熟す冬場に、かん水量を極限まで減らすことで、高糖度を実現。2〜3月にJA産直市「となりの農家黒瀬店」、「とれたて元気市となりの農家店」に並びます。



## カープの新人選手イチゴで歓迎



廿日市市、JAなどは16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9人の入団を激励し、地元の農産物を贈りました。

チームカラーの赤色にちなみ、JAひろしまはつかいち苺部会が栽培する「はつかいちご」約5kg、同市特産の切りバラ100本の花束、同市発祥のけん玉をドラフト1位の平川蓮選手に手渡しました。

「はつかいちご」を試食した平川選手は「甘くておいしい」と笑顔を見せました。

同JAの田中栄三常務は「はつかいちごを食べて頑張ってください。選手の活躍が生産者の励みになります」と話しました。

「はつかいちご」は、同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。



▲試食する平川選手(左)と田中常務

## かんきつの女王「せとか」濃厚な甘味楽しんで



尾道市瀬戸田町のJAせとだ選果場で1月15日、ハウス栽培の中晩柑「せとか」の出荷が始まりました。6戸が1.3haで栽培し、3月までに県内や東京の市場に向けて約29tを出荷する予定です。

「かんきつの女王」とも呼ばれるハウス「せとか」は1玉400g前後の太玉で、糖度13~14と高く、ジューシーでとろけるような食感が特徴です。栽培中はハウス内を加熱して温度や水分を調整するほか、1玉ずつ



専用の袋をかけるなど栽培管理を徹底し、高品質な果実に仕上げています。

同選果場の片山武志副場長は「美しい見た目と濃厚な甘味が楽しめるハウス『せとか』を贈り物などにぜひご利用いただきたい」とPRしました。

◀1玉ずつ丁寧に磨いて箱詰めされるハウス「せとか」

## 剪定作業順調 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(20戸)で、「黒い真珠」と呼ばれる高級ブドウ「ピオーネ」の剪定作業が11月下旬から2月下旬まで行なわれました。

剪定は、芽の競合を抑え、新梢の棚上への均一な分布と果樹毎の状態や樹勢を考慮しながら、風通しや日当たりを良くするため、重なり合う余分な枝や枯れた枝、生育の悪い枝を、剪定ハサミで丁寧に切り落とす作業です。

組合員の國廣優太さんは、「剪定は高品質のブドウを作るため大事な作業。今年も多くの方へ美味しいブドウを届けたい」と意気込みます。

同組合では、7月上旬からハウス栽培ピオーネの出荷を始め、露地栽培ピオーネは8月下旬から出荷する予定です。



◀剪定作業をする國廣さん

## 役員と活発に意見交換 女性部、青壮年合同で



JAは1月13日、東広島市で常勤理事と女性部、青壮年連盟の合同意見交換会を初めて開きました。部員や盟友ら56人が出席し、現場の率直な意見を共有しました。

意見交換会では、地球温暖化が懸念されるなかでの生産・販売対策や、物価高騰が農業経営に与える影響、将来を見据えた人材確保の重要性などの意見がありました。

JA役員は、出荷作業のDX化や資材の高温対策試験、営農指導員の資格習得研修など、今年度に取り組んできた施策を説明。併せて、次年度に開講予定の、地域の若い世代の女性が「食」と「農」を中心に学ぶ「女子カレッジ」についても紹介し、JAの事業や活動のPRを通して次世代の参加・参画の促進につなげる考えを示しました。



▲JA役員に意見を伝える部員と盟友ら

## 「中央」冠する4JAが意見交換 さらなる事業発展へ



中四国JA名称中央冠名交流会議(通称JA中央サミット)が、1月16、17の両日、JAひろしま管内で開かれました。鳥取中央、えひめ中央、山口県、ひろしまから役職員28人が参加しました。

意見交換では、産直市間の物流体制、労働力不足解消に向けた業務のDX化など、共通する課題や先進事例を共有しました。成果発表では、JAひろしまが広域振興品目として力を入れる夏秋ナスの振興策を紹介。生産者の連携強化の開催や生産拡大に向けた費用助成などの取り組みを説明しました。

また、安芸高田市で水耕栽培の青ネギを生産するJAひろしま野菜生産部会クリーンカルチャーグループのハウスなどを視察し、農業の取り組みをPRしました。



▲水耕栽培の青ネギのハウスを視察する参加者ら

## 米の検査技術の向上へ ～JA農産物鑑定会～



1月15日、広島県JA農産物検査協議会が主催する農産物鑑定会が東広島市で行なわれ、県内のJA登録農産物検査員ら42人が鑑定技術を競いました。この農産物鑑定会はJAグループの農産物検査業務を円滑にすすめるため、検査技術の向上と検査の信頼性を確保することを目的に毎年開催されています。

20分間で水稲うるち玄米35点、水稲もち玄米5点の品位判定を行なうもので、JA広島北部地域営農経済センターからは7人が参加し、営農販売課の沖村優希さんが2位、沖田直也さんが3位に入賞しました。

沖村さんは「より正確な検査で、上位を目指して引き続き頑張りたい」と意気込みを語りました。



◀(左から)入賞した沖田さんと沖村さん

## 特産お宝だいこん 曲がりなく品質良好



呉市倉橋町で1月中旬、特産「お宝だいこん」が出荷最盛期を迎えました。9月の残暑の影響で発芽率が低かったものの、10月以降は天候に恵まれ順調に生育。日量1000本を目安に手作業で収穫し、2月末までに約80tを県内の市場に出荷しました。

同部会の2戸と1法人が、「千都」「冬みねセブン」「冬の守」の3品種を約2.5haで栽培。臨海地域のミネラル豊富な土壌で、きめが細かく甘みの強い肉質に仕上がります。傷や曲がり、病虫害の有無などを厳正に検査し、基準を満たした良品のみを「お宝だいこん」として出荷します。

今後は播種時期の研究や遮光ネットを活用した地温管理で、一層の栽培技術の向上を目指します。



▲特産「お宝だいこん」を収穫する水場部会長(左)

## 地元農産物へ関心 小学生が「お宝とまと」収穫



JA倉橋東支店ふれあい委員会は1月15日、倉橋町施設野菜生産組合のハウスで、呉市立倉橋小学校5年生6人を対象に特産「お宝とまと」の収穫体験を開きました。小学生に農業の楽しさや地元野菜の魅力を伝え、地産地消への関心を高めてもらうことが目的です。

同委員会は10月、「お宝とまと」や「お宝だいこん」「お宝ねぎ」などのブランド野菜について出前授業を実施。生産者6人が講師を務め、土づくりのこだわりなどを紹介しました。

同日は委員による説明の後、児童らがハウス内で樹上完熟したトマトを丁寧に収穫。体験後は選果場で選別機械も見学しました。

児童は「大きくてきれいなトマトを袋いっぱい収穫できて嬉しかった。」と笑顔を見せました。



▲特産「お宝とまと」の選果を見学する児童

J Aは、「持続可能な農業の実現」「豊かで暮らしやすい地域の社会の実現」「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」を紹介いたします。

## 地域活性化へ結びつき強化

### 魅力ある支店作りには教育文化セミナー

J Aは1月22日、安芸高田市のJ A吉田支店で「令和7年度J Aひろしま教育文化セミナー」を開き、役員ら約100人が参加しました。地域を代表し10支店が、組合員、住民との結びつきの強化や地域活性化に向けた支店ふれあい委員会の活動を報告。講演で、協同組合の強みを生かした魅力ある支店作りについて学びを深めました。

支店長ら11人が特色ある活動や計画などを報告し、地域で好評の催しや参加者の意見、課題などを共有。優良事例として八本松支店は、(株)東広島流通センターと連携した祭りや「家の光」の情報誌「ちやぐりん」を活用した親子での食農教育などの活動を紹介しました。

家の光協会西日本普及文化局の上田達哉局長が家の光の情勢や活用事例を報告しました。日本協同組合連携機構主席研究員の西井賢



支店ふれあい委員会の活動を報告する職員

悟さんは、J Aへの参加・参画の促進に向けた他県での取り組みを説明し、時代のニーズに対応した支店の運営方針などについて講演しました。

佐伯隆弘専務は「組合員、利用者との結びつきを強めるため、心がつながる活動に積極的に取り組む。地域に必要とされる組織として存在意義を高めたい」と話しました。

## 理 事 会 報 告

令和7年度 第11回 開催日時：2月2日13:00から

### 議 案

- |       |                                   |      |
|-------|-----------------------------------|------|
| 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 | 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3号議案 | 令和7年度第3四半期仮決算について                 | 【承認】 |
| 第4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5号議案 | 大口融資について                          | 【承認】 |
| 第6号議案 | 「報告徴求命令」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の報告について
- 役員報酬審議委員会における審議結果について
- 令和7年度「J A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
- 反社会的勢力等にかかる対応状況について
- リスク情報について
- 令和7年度第4四半期余裕金運用方針について
- 有価証券の対応について
- 葬祭コース料金及び祭壇料金の価格改定について
- 組合員の加入及び脱退の状況報告について
- 事業実績報告について

## 役員コラム

### 地域に寄り添う 金融サービス

常務理事(金融管理担当)

### 田中 栄三



3月を迎え、年度末に向けた取り組みが本格化する時期となりました。

経済環境は、物価上昇や金利動向の変化など、依然として不透明な状況が続いております。こうした中で、私たちJ Aに求められているのは、組合員・地域の皆さまの暮らしと営農を、安定的かつ持続的に支える金融サービスを着実に提供し続けることです。J Aでは、資金相談や生活設計に寄り添った貯金・ローンの提案を強化しており、地域金融機関としての役割を一層果たしていくとともに、相談機能の充実やデジタルサービスの拡充など、利便性向上への取り組みも進めてまいります。

本年は午年、私自身も年男として節目の一年を迎えております。「馬には乗ってみよ人には添ってみよ」ということわざがあります。何事にも実際に行動し、相手に寄り添うことでこそ、本質が見えてくるという教えです。本年も2カ月経過しましたが、一步一步着実に前へ進み、挑戦を恐れず行動する年にしたいと思っております。

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。

## 未利用資源でブランド豚

### 赤めか、オリーブかす飼料に

県立西条農業高校畜産科は、地域の未利用資源を給餌した豚肉のブランド化を進めています。吟醸酒発祥の地といわれる東広島市の酒蔵の赤めかや江田島市のオリーブの搾りかすなどを活用。こだわりの飼料と飼養管理の徹底で「オリーブポーク極」に仕上げ、地域農業の活性化を目指します。

同校は、差別化を図り付加価値を高め、豚肉の単価を上げるため、地域資源の有効活用や食品廃棄物の削減に力を入れます。江田島市の企業から取り寄せたオリーブの搾りかすを5%配合し、生徒が飼料を作ります。賀茂鶴酒造の赤めか10%やトウモロコシなどと混ぜて与えます。

豚舎では、清掃と週1回の体重測定、週3回のストレス測定を徹底し、3〜4頭で群管理します。体重は110kg、肉質は4規格の最上位「極上」を目標に育て、年間約50頭を(株)広島食肉市場に出荷します。



校内でソーセージやベーコンなどに加工し、「西農市場」で販売します。2年生の近藤成美さんは「多くの人においしいと言ってもらえると嬉しい。ブランドを確立し、地域の農業に貢献したい」と話します。

## 【 広島県立西条農業高等学校 】

### 農業高校を選んだ理由は？

実家が兼業農家で、トラクターなどの大型農機が身近にありました。小学生の頃から農業に憧れていて、田起しから収穫まで自分の手でやりたいと思いました。機械への興味もその頃からずっと変わっていません。

### 頑張っていることは？

高校2年生から1人暮らしを始めて、家事などをこなしながら学業に励んでいます。得意料理はコロッケです。休日は実家に帰り、農機の洗浄やオイル交換など、小まめに手入れをしています。

### 夢を教えてください

将来は農業で独立したいと思っています。今は地元の農家に連絡を取り、米やもち麦の栽培を手伝わせてもらっています。現場で経験を積んで、自分の得意分野を伸ばしたいです。

## 輝く農高生

### 農業高校の好きな所は？

授業で専門的な機械を扱えるところです。幼少期に祖父母の米作りを手伝ううちに、農機が好きになりました。授業で機械の構造を学び、分解や組み立てをするので、実用的な知識を楽しみながら習得できます。

### 頑張っていることは？

主に農業に関する資格取得のため勉強をしています。小型車両系建設機械は持っていて、フォークリフトや、危険物取扱者の資格も取りたいと思っています。学校での学びが助けになるので心強いです。

### 印象に残った授業は？

溶接の実習です。高温の火の粉が飛ぶので、やけどをしないよう慎重に作業しました。他にも製図や切削加工、機械のエンジンについての授業があり、自分の関心分野を追求できます。



農業機械科 3年  
よした ゆうと  
吉田 優斗さん  
好きな農産物  
米



農業機械科 1年  
のぶた ゆうせい  
信田 悠成さん  
好きな農産物  
米



女性部 庄原地区本部  
比婆西城支部

部員数  
150名



「ヒバゴン」の里で広がる  
ふれあいの輪



比婆西城支部の皆さん

私たち比婆西城支部は、地域とのつながりを大切に活動しています。支店ふれあい委員会による支店での「花いっぱい運動」をはじめ、女性部みそ加工グループが中心となり、地元中学校や保育所で味噌づくり体験を実施。麴づくりから寝



保育所での味噌づくり体験



中学生とトマト苗の接ぎ木体験

かせまでを手作業で行なっています。さらに、野菜苗生産農家の指導のもと中学生とトマト苗の接ぎ木にも挑戦しました。今後も「ヒバゴン」の里で、地域とともに楽しく明るく元気に活動を続けていきます。



つなげよう私たちの輪



私たち中町支部は、おせち講習会や研修・視察旅行などを通して部員同士の交流を深めています。年1回開くお楽しみ会では、支部内の各グループで活動する踊りや趣味、カラオケなどを発表し、毎年好評を得ています。



カラオケを披露する部員ら

部員数  
74名

J A 女性部 呉地区本部  
中町支部

交流深め、地域とつながる



お楽しみ会で踊りを披露

今年度から、中町棧橋の花壇の植え替えにも取り組んでいます。これまで花壇の管理をしていた地域の老人クラブに代わり、中町支部の有志が集まり「花クラブ」を結成。今後も地域に寄り添った活動に力を注いでいきます。



中町支部の皆さん

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!



収穫のお手伝い



ちゃんと僕のお口に  
運んでよー!



食いしん坊な動物たち!  
あま〜いみかんゲット♥

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



## ワケギのナムル

レンジでできる簡単レシピ！5分で副菜一品作っちゃおう！  
ワケギのえぐみの少なさを活かして味付けはシンプルに♪

### 材料(2人分)

- ・ワケギ ..... 1束
- ・鶏ガラスープの素 ..... 小さじ1
- ・ごま油 ..... 大さじ1
- ・胡椒 ..... 少々

### 作り方

- ① ワケギを5cm幅に切り、根元の白い部分は細切りにする。
- ② 耐熱容器に入れ、ラップをかけて600Wで1分30秒加熱する。
- ③ ②にごま油、鶏ガラスープの素を入れて混ぜ合わせる。
- ④ 最後に胡椒をかけて完成。



三原市では「広島わけぎ」の栽培が盛んで、三原わけぎ部会の33戸が約3.8haで生産しています。150年以上の歴史を持つ地域のブランドで、子孫繁栄の縁起物として、古くからひな祭りの行事食として親しまれてきました。生産者は夏と冬で種を使い分

辛みが少なく甘みのある味わいと歯ごたえの良さが特長。かき揚げにすると、他の具材に負けない存在感を発揮します。出荷は4月上旬まで続き、JAの産直市やスーパーなどで販売しています。

## 「私たちが生産しています」

今月の表紙  
広島わけぎ



三原市  
めいし 明石  
てるひこ 輝彦さん



## 信用事業手数料の改定について



©ここまる

(税込)

2026年4月1日(水)から、以下の手数料を次のとおり改定させていただきます。  
組合員・利用者の方には今後もより一層のサービス拡充に努めてまいりますので、  
何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。

手数料名		現在の手数料	変更後の手数料
硬貨取扱手数料		1~500枚……………無料 501~1,000枚……………330円 1,001~2,000枚……………660円 2,001~3,000枚……………990円 3,001枚以上……………1,000枚毎 330円加算	1~100枚……………無料 101~300枚……………110円 301~500枚……………220円 501~1,000枚……………330円 1,001枚~……………500枚毎 330円加算
残高証明書	都度発行 (英文用)	550円	1,100円
	都度発行 (相続用)	550円	1,100円

● ご不明な点がございましたら、JA窓口までお問い合わせください。

### 暮らしのヒント

### 相続税申告の流れと相続税対策

梶田公認会計士事務所 公認会計士 梶田 滋

相続は誰でも経験することになります。相続が発生した場合、一定額以上の相続財産がある時には相続税の申告が必要になります。

#### ■相続税の申告期限と申告書提出先

相続税の申告と納税の期限は、被相続人(死亡した人)の死亡を知った日の翌日から10カ月後になります。相続税申告書の提出先は、被相続人の住所を所轄する税務署になります。相続人の住所を所轄する税務署ではありません。

#### ■申告が必要な人

相続財産(プラスの財産+借入金等のマイナスの財産)の総額が基礎控除額を超える場合、申告が必要になります。

#### 基礎控除額

3,000万円+600万円  
×法定相続人の数

#### ■相続税の金額

相続財産から基礎控除額を控除し、相続税の総額を計算します。この相続税の総額を、相続で財産を取得した人が、取得した財産の金額に応じて納付すべき金額を算出します。

ここで注意すべきは、相続税は連帯納付義務がある点です。自分が負担すべき税金を支払っていても、未納の相続人が存在する場合、その未納額も納付することが必要になります。

#### ■相続税対策

相続税対策として様々な方法が提案されることがあります。しかし、最も重要なことは納税資金の確保であるかと思えます。例えば、アパート等の賃貸物件を建設した場合、土地の評価額が下がり相続税が減少することは間違いありません。相続予定地に賃貸物件を建設する場合、納税資金が確保できているか事前に確かめておくことが必要と思えます。

また、農地の納税猶予制度を適用する場合、将来、農地の譲渡を行なう可能性があるのであれば、この特例を適用しないことも検討が必要でしょう。

相続税申告の流れを理解し期限内に適正な申告をお願いします。また、安易な相続税対策は行なわないことが重要と思えます。

## 体に重要な ミネラル(鉄分)を摂ろう!

JA尾道総合病院  
健康管理センター 矢山由起子

### 症状例



左の図のような症状の方、いらっしゃいませんか？その原因の一つに、鉄欠乏症があるかもしれません。特に、月経のある女性は、経血と共に鉄を体から失うため、鉄欠乏状態におちいり、毎月の月経開始とともに症状が出現・悪化する方も多いです。

### 鉄の役割



酸素を全身に運ぶ役割を担っているのが、赤血球に含まれる血色素(ヘモグロビン)です。ヘモグロビンは主に鉄を材料に作られています。そのため、鉄が減少してしまうと、ヘモグロビンも減り、酸素を運ぶ能力が低下します。ヘモグロビンになる以外にも鉄の役割はたくさんあります。

各細胞で、酵素を活性化させる

骨や皮膚、粘膜の代謝に作用し、  
コラーゲンの合成を助ける

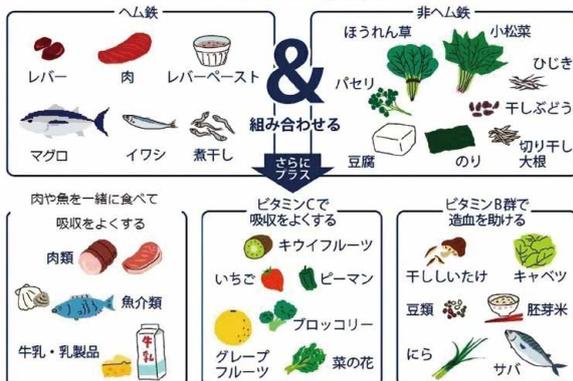


エネルギーの産生を助ける

血液中の酸素を  
筋肉に取り入れる

一般的に、ヘモグロビン濃度が低下した状態を『貧血』といいます。原因は様々ですが、もっとも多いものは、前述の鉄欠乏性貧血です。しかし、ヘモグロビン値が正常でも体に蓄えた鉄が不足する『隠れ貧血』の女性は1000万人以上いると推測されています。鉄を貯蔵する働きをもつたんぱく質=フェリチン値を調べることで体に蓄えた鉄の量を知ることができます。

### 効率よく鉄を摂るために



### 食事から鉄分を補給しよう!

食品に含まれる鉄には「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」があります。この2種類は吸収率が違います。「ヘム鉄」は高く、「非ヘム鉄」は低いため、吸収の良いヘム鉄を積極的に摂ることをお勧めします。

また、タンパク質やビタミンC、ビタミンBなどを含む動物性食品・植物性食品などバランス良く組み合わせて食べることがポイントになります。なお、サプリメントは食事の補助です。まずは食生活を整えることを基本としましょう。

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。



みなさまからの  
**お便りBOX**  
1月号の応募いただき  
ましたお便りの総数は  
423件でした。  
たくさんのお便り  
ありがとうございました。

◆近くのJAで、手続きを待っていたら「山本さく」と呼ばれたので、立ち上がったらその時おられた6人の方が全員立ち上がり、全員が「山本さん」とわかれ、皆で笑い合いました。皆で、ニンマリしましたヨ。

◆ミラクルな展開ですね😊その場を目撃した人は幸運ですね!! (安芸高田市 Y.Kさん)

◆先日三次でも大きな地震があり、しっかり備えの事もしとかないといけないなと感じました。おき時計が棚の上からおちまして、その時計は故障していたので、が不思議なことに動くようになりました。大切な時計だったのでうれしかったです。(三次市 Y.Nさん)  
◆1月の地震には新年早々肝が冷えましたね😞大事な時計は直って幸いでしたな★

◆今年の抱負は、日々精進。これを書いてると夫から日々反省がふさわしい…とダメ出しをもらう。反省して次に取り組むことをがんばるという意味だからと納得してもらった。(山県郡 bistoneさん)

◆雪が降った日、ダイソーで買った泥団子用の型で、アヒル作ったら可愛かった。(東広島市 ニクキューさん)

◆雪遊びにいそじられたのですね😊

◆普段朝食はパン派でした。昨年お米を作っている友人から新米を沢山頂きました。ご飯が美味しくて朝ごはんとお味噌汁に変えました。あつという間に1kg超えてしまい、少しダイエットしなくちゃ…と焦っています。(廿日市市 Y.Tさん)

◆新米の美味しさは格別ですよね★

◆盆、正月には大家族になり、せっせとためたお金も、アツという間にすてんでんになり、頑張りないと!!節約にね…。(三原市 H.Kさん)

◆家族が集まる日はつついお財布の紐が緩んでしまいますよね😊

◆年末に何年かぶりに窓口に行きました。手書きだった頃とは違いすっかりTが進み、若い職員の方が親切に付き添い説明をいただき手早く処理が済みました。身分証明書を持っていけばハンコもいらない便利になりました。窓口の担当者の方、優しくて丁寧な対応でした。感謝です。(安芸郡 H.Tさん)

◆JA窓口ではタブレットなどの導入で、お手続きがより簡単になり、ご好評をいただいております★

◆ぬいと一緒には推し活に勤しんでおります。

◆ぬいぐるみと一緒に思い出を作る「ぬい活」は、2025年の流行語にもノミネートされましたね★ (廿日市市 H.Aさん)

◆今年は何年かぶりに窓口に行きました。手書きだった頃とは違いすっかりTが進み、若い職員の方が親切に付き添い説明をいただき手早く処理が済みました。身分証明書を持っていけばハンコもいらない便利になりました。窓口の担当者の方、優しくて丁寧な対応でした。感謝です。(安芸郡 H.Tさん)

◆今年は丙午で、情熱や変革の年とも言われていますね🔥安全と健康を第一に、実りある年にしたいですね★

◆ちよきんぎよグッズが好きで、復活したので、貯金をしました。(安芸高田市 I.Yさん)

◆ありがとうございます🌟令和8年3月31日までの「ちよきんぎよ復活祭」では、ご対象の方にグッズをプレゼントいたします★

◆2022年に中古住宅を購入(畑付き)。爺婆、2人のんびり家庭菜園を楽しんでいます。(庄原市 I.Sさん)

◆スローライフを満喫されているのですね🎵

◆みんなのフォトギャラリーの写りがかわいい。(府中市 M.Yさん)

◆あどけない表情に癒されますよね😊インスタグラムからご応募お待ちしております😊



寒い冬だけど1歳児の2人を見てホックリ  
東広島市 B.Yさん



庄原市 フルちゃんさん



さっちゃん元気で長生きしてね❤️  
東広島市 H.Kさん



お正月…孫と一緒に雪遊び🎵  
庄原市 県北のトマト🍅さん

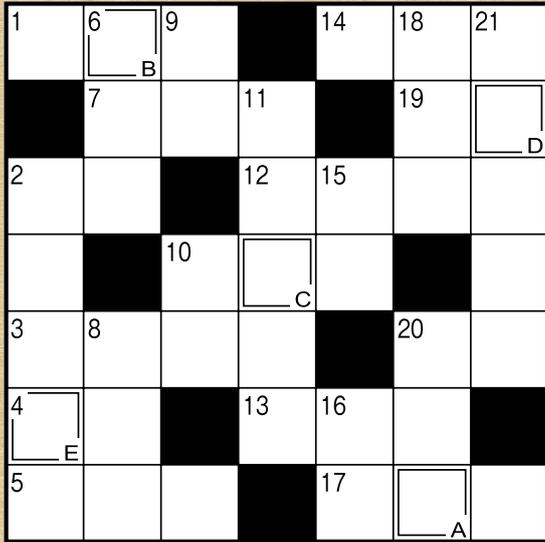


最近子猫を保護しました。うち猫になりました。  
廿日市市 T.Tさん

# 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4月号に掲載します。

## ヨコのナギ

- お雛様にひな——をお供えた
- 力士が土俵にまくもの
- オーストリアの首都
- 眉間に寄せるもの
- スケジュール帳に書き込みます
- は小説よりも奇なり
- 、雷、火事、親父
- タロットカードや水晶玉などを使っておこないます
- 出身校をこういふことも
- パーが紙ならチョコは
- ショートケーキの真っ赤な彩り果実
- 鳴門海峡には大きなものが発生
- 神社の参拝時に鳴らすこともあります

## タテのナギ

- 卒業生代表が壇上で卒業——を受け取った
- チューナーで選局して聞きます
- わんこそばやじゃじゃ麺で知られる県
- 精算するために並びます
- アルファベットの7番目
- 通知表ともいいます
- 走ること。ウイニング——
- 日本庭園の池に似合う魚
- 熱波師が活躍しているところもあります
- 精度計の——を読み取った
- 夫婦——で旅行に行った

## 今月のプレゼント

正解者の中から抽選で20名様に

## まるさ特選しょうゆ(500ml)をプレゼント!!

廿日市市佐伯の老舗が作る、やや甘口の本醸造こいくち醤油です。全国醤油品評会で「農林水産大臣賞」を3度受賞しました。一般のこいくち醤油より塩分が控えめでどんな家庭料理にも合い、使い勝手の良さに定評のある商品です。



### 応募締切

3月25日(水)

※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5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



2月号の答え  
「ゴウカク」

〒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に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。

<b>ひろしま農業協同組合</b> 本店(ナビダイヤル) 0570-078-800	<b>休日・夜間に自動車事故が発生した場合</b> JA共済事故受け付けセンター ☎ 0120-258-931	<b>キャッシュカード・通帳の紛失・盗難の場合</b> JAバンク広島ATMお客様センター ☎ 0120-577-931	<b>相談、苦情等の窓口</b> 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** 相続の発生や組合員資格・住所等に変更があった場合は、最寄りの支店へ届出をお願いいたします。

**編集後記** 今回の特集は特殊詐欺。最近私のスマホにも不審な電話が多いです☹️ iPhoneでは、不明な発信者をスクリーニングして着信音を鳴らさないようにできる設定があります！スマホの機種によって様々な便利な機能がありますので、ぜひ活用して特殊詐欺から身を守りましょう！ (すざ)



# 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

## JA産直ふれあい市場 よりん菜

おすすめは  
なあに？



職員：小林さん

「JA産直ふれあい市場よりん菜」の3月のお  
ススメは、「ゆずししょう」。廿日市市産のトウ  
ガラシを使用し、JA女性部佐伯中央地区  
本部加工クラブが手作りします。定番料理に  
少量加えるだけで、一味違う美味しさに仕上  
がります。炒め物のアクセントに重宝するほ  
か、鍋やそうめんとも相性が良く、一年中活  
躍する万能アイテムです。

オススメの  
食べ方は…

おでんや  
湯豆腐にのせて♪



## KOKOMARU SANPO

JA産直ふれあい市場  
よりん菜

所在地 廿日市市地御前1-22-30  
TEL 0829-36-2831  
営業時間 9:00～18:00  
定休日 盆・年末年始



©ここまる

廿日市市地御前にある産直市です。地元産野菜やJAの加工品を豊富  
に取り揃え、平日も500人以上が来店する人気の店舗です。「惣菜ばあ  
～ばのキッチン」では、JA女性部が手作りする鯖弁当、唐揚げ弁当な  
どが売れ筋。奇数週の火曜は、日本海で水揚げされた新鮮な魚の出張  
販売も行なわれます。



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。