

もっと!

Motto! JA Hiroshima

JAひろしま

4

2026 | No.037



みんなの
フォトギャラリー

野菜の気持ちになってみた♪

特集 | 今、広島のお米を考える!

 JAひろしま
はぐくもう、真心をこめて あなたとの未来

今、広島のお米を



考える!

日本人の主食であるお米。私たちの食と地域の農業を守るためには、持続可能な米の生産が欠かせません。JAは、生産者への営農支援と消費者への米の安定供給に取り組んでいます。

今回は、JAを通じた米の流通の仕組みや、広島県の米生産の状況についてご紹介します。

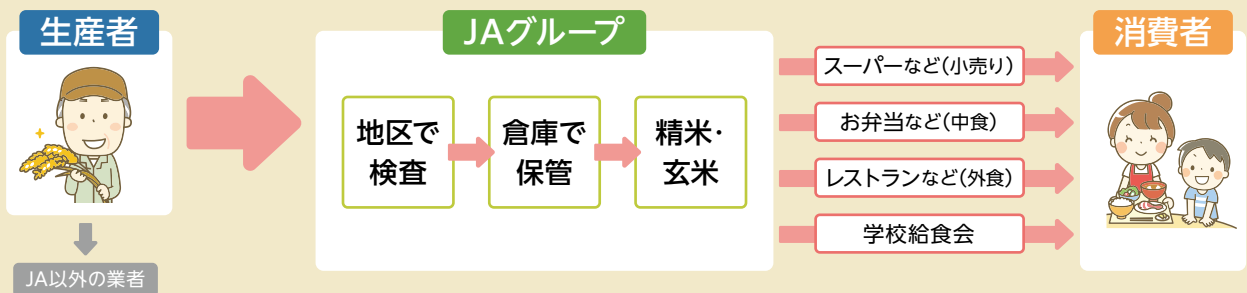
米を巡る情勢について

米の販売は、近年の価格高騰に伴う消費の減退や輸入米の流通増加などにより、停滞が続いています。令和7年産米の民間在庫*は昨年を大きく上回る水準となっており、米余りが懸念されています。

*全農、JA等の出荷業者の在庫量と米卸等の販売業者の在庫量の合計

JAを通じた米の取引

JAに出荷された米は、小売り、中外食業者、学校給食会などに通年で安定して供給されます。さまざまな販売先への継続的な供給は、生産者が安心して米を作り続けるために重要です。JAは独自の保管・物流・精米機能を最大限に活用して流通コストを抑え、生じた利益は生産者に還元しています。



米の生産にかかる費用と適正価格

米の生産には、資材購入、機械設備の維持、農地の管理など、長期的に多くの費用がかかります。県産米を食べ続けるためには、米作りへの理解や、再生産が可能な価格での取引が必要不可欠です。JAは高騰する生産費に応じた適正な価格形成に向けて、消費者の理解醸成に努めています。



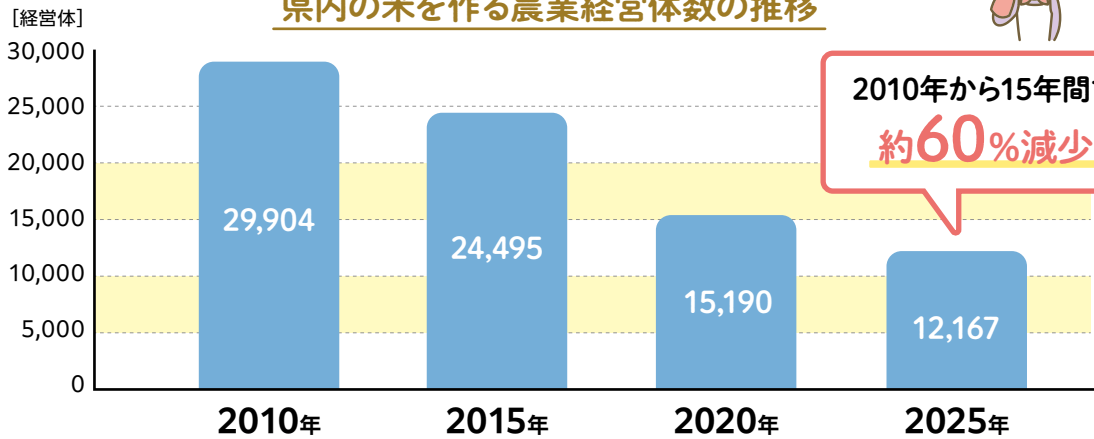


広島県の米生産の現状

県内の米生産は、担い手不足や農地の減少が年々進行しています。



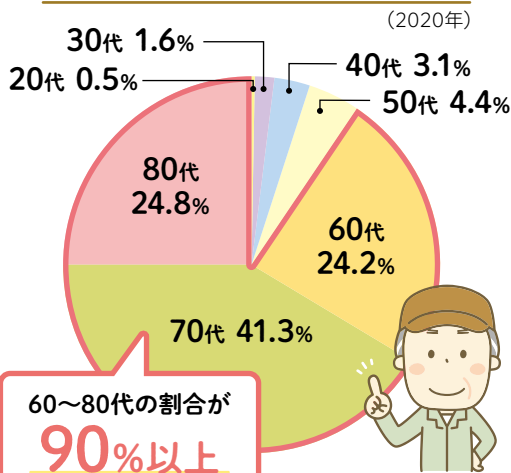
県内の米を作る農業経営体数の推移



2010年から15年間で
約60%減少

※参考 「2025年農林業センサス 農林業経営体調査結果(広島県速報値)」概要

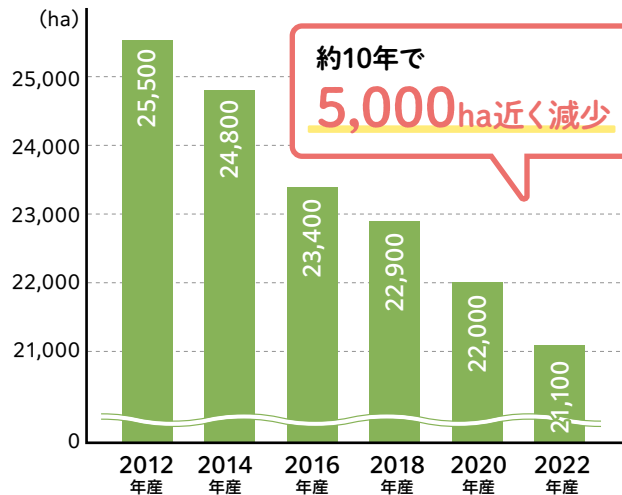
県内の個人経営による農業従事者の年齢別構成比



60~80代の割合が
90%以上

※参考 農林水産省「農林業センサス」

県内の米(主食用)の作付面積の推移



約10年で
5,000ha近く減少

※参考 広島県農業再生協議会「広島県水田農業振興方針」

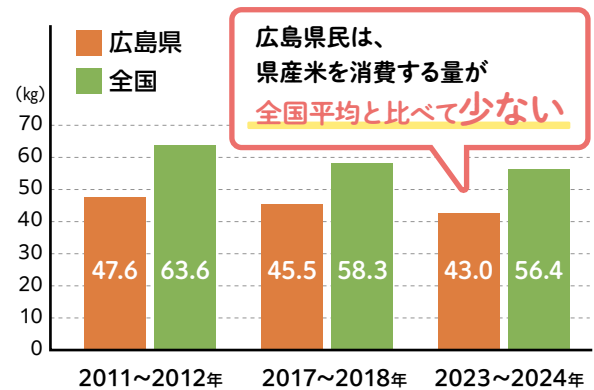
毎日の食卓に広島県産米を

普段の食生活で、どんなお米を選び、食べていますか? 地元産の米を消費する「地産地消」は、生産者支援につながります。



おいしい
県産米を食べて、
広島県の農業を
応援しましょう!

広島県民の県産米消費量(全国平均対比)の推移<推計>



広島県民は、
県産米を消費する量が
全国平均と比べて少ない

※参考 農林水産省「基本指針」・総務省統計局「人口推計」

今月の

ひと ログ

農業を支える人

庄原市上谷町

新井

あらい

蓮

れん

さん

24歳

品目

ハウレンソウ



父の背中を追って就農

品質第一で管理を徹底

2025年7月に新規就農した株式会社Araifa Mの新井さん。実家の農業を継ぐためUターンし、水稲13haの栽培に携わりながら、ハウス24棟・73aでハウレンソウを周年栽培しています。品質第一の管理を徹底し、気候変動にも対応できる柔軟な栽培技術の確立を目指して日々研さんを重ねています。

農業を志した原点

幼い頃から祖父や父・将さん(49)の農作業を手伝いながら育ちました。田植えや稲刈り、農業機械の操作にも自然と親しみ、「父親のような農家になりたい」という思いが芽生えたといえます。大学卒業後は広島市内の自動車関連会社に就職しましたが、改めて農業の魅力とやりがいを実感し、家業を継ぐ決意を固めました。

品質を支える日々の観察

ハウレンソウの栽培で特に大切にしているのは、かん水と防除時期の見極めです。毎日圃場を巡回し、スコップで土を掘り起こして水分量や根の張りを確認。葉色や生育のわずかな変化も見逃さないよう観察を続けます。虫害が発生した場合は、次年度から対策できるように、専



わたしの
オフログ
OFF Log

小学校3年生から大学4年生まで空手に打ち込み、日本代表として大会にも出場しました。現在は引退しましたが、家族を守る存在として「強いままでいたい」と、週3回ジムで体を鍛え続けています。



父・将さん(右)と生育状況を確認する蓮さん



収穫の前に生育が進むホウレンソウ



播種前の土壤に肥料を蒔く蓮さん

RECIPE  おすすめレシピ



**ホウレンソウと
しらすの塩ダレ和え**

しらすの塩気がホウレンソウとマッチしてやみつきに!
茹でて和えるだけの簡単レシピ♪

材料
2人分

・ホウレンソウ…1袋
・白ごま…適量



・しらす…50g
・塩…少々
・ごま油…大さじ1
・味の素…2振り

作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、ホウレンソウを茹でる。
- ② しっかりと水気を絞り、5cm幅に切る。
- ③ ボウルに切ったホウレンソウを入れ、
★を入れて混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛り、白ごまをかけて完成。

技術を受け継ぎ広がる挑戦

農業は毎年、気候や栽培条件が大きく変わります。「父や祖父から教わった技術を大切にしながらも、自ら考え工夫していく姿勢が大切だと感じています」と新井さん。今年度からはハウス面積をさらに40a拡大する予定で、より安定した品質と収量の確保を目指します。

地域農業を支える担い手として成長していくことを目標に、挑戦を続けます。

門書や論文などで害虫の生態や発生条件、好適環境を調査。発生時期や防除適期、薬剤の効果的な使用方法を整理しています。



生産者支援へ指導強化 所得増加に向けた研究報告



JAは2月4日、安芸高田市のJA吉田支店で「令和7年度JAひろしま営農指導員交流会」を開き、役職員ら約100人が参加しました。営農指導員5人が水稻や野菜の新たな栽培技術の確立やコスト削減など、農家所得の増加に向けた研究を報告。三次地域営農経済センターの沖貴一郎さんと広島北部地域グリーンセンター吉田の武田諒さんが優秀賞を受賞しました。

沖さんは、温暖化に対応した取り組みとして、「コシヒカリ」や「ミルククイン」など4品種の再生二期作の試験栽培を紹介。武田さんは、産直市「ベジパーク安芸高田」の差別化と出荷者の所得向上に向けたマイクロ野菜の栽培について報告しました。

JAの佐々木祥文常務は、「営農指導員に寄せられる期待や要望は大きい。持続可能な地域農業の実現に向け、農家・組合員に寄り添った指導を続ける」と話しました。



▲農家所得の増加に向けた研究を発表する営農指導員

卒業シーズン彩るスイートピー 出荷最盛



江田島市で、県内最大の産地を誇るスイートピーの出荷が最盛期を迎えました。沖スイートピア部会の4戸が12aで栽培し、4月上旬までに約10万本を出荷しました。

同部会の中井和人さんは、2.7aのハウスで10品種2300株を栽培します。品質向上を最優先に、昨年から栽培面積を半分に縮小。1本1本の管理に集中できるようになったことで品質が向上し、出荷量も以前を上回りました。

栽培管理では、蕾だけを残して巻きひげなどを取り除く整枝作業を毎日欠かさず行ないます。スイートピーは、生育が進むと1日に約3cm伸び、出荷時には草丈が5mほどになります。畝に立てた支柱に沿ってつるを誘引し、真っ直ぐ垂直に伸びるよう調整する作業が重要です。

中井さんは「美しい花姿と香りの良さに癒されてほしい」と話しました。



▲出荷前の最終調整作業に追われる中井さん

川柳大会で 受賞者を表彰



JA向陽支店とJA女性部郷田支部は2月25日、東広島市の郷田地域センターで川柳大会の表彰式を開き、同支店の山田和紘支店長らが受賞者に目録を手渡しました。

同大会は、無理なく参加でき、日常を表現できる活動として川柳に着目し、12月末から1月末にかけて「食」「絆」「地」のテーマで作品を募集。応募総数42点の中から、細田幸子さんの「老後はネ 喧嘩介護の 二刀流」が最優秀の広島中央地域統括長賞に選ばれました。日常の情景がリアルに伝わり、共感を誘う点が高く評価されました。

細田さんは「皆さんの作品から発想や表現の工夫を学ぶことができ刺激になった。川柳を通して交流が深まったことも嬉しい」と笑顔で話した。



▲初挑戦の川柳で最優秀賞を受賞した細田さん(中)

特産「はつかいちご」 生育好調



J Aひろしまはつかいちご部会が栽培する特産「はつかいちご」の出荷が3月、最盛期を迎えました。生育は好調で、出荷は5月まで続く見込みです。

「はつかいちご」は、大きさや形などの厳しい基準を満たしたイチゴを、当日の早朝に完熟状態で収穫してパック詰めし、J A廿日市アグリセンターなどで販売しています。大粒で甘味と酸味のバランスがよく人気が高いです。

廿日市市でのイチゴ栽培は1940年代後半から始まり、現在は10戸が80aで栽培しています。

折本まち子さんは「去年は収穫量が少なく心配だったが、今年は好調で安心。品質のよいものを出荷していきたい」と話しました。



▲はつかいちごの出来を確認する折本さん

「モルック」で親睦深める JA青壮年連盟北部ブロック



J A青壮年連盟北部ブロックの広島北部、三次、庄原地区本部は2月24日、J A三次中央支店でスポーツ大会を開きました。盟友ら約20人が参加。誰もが気軽に楽しめる「モルック」に挑戦しました。

モルックは、フィンランド発祥のアウトドアスポーツで、作戦やチームワークが重要です。2人以上で、1～12までの数字が書かれた12本の木製ピンを目標けてモルックを交互に投げます。木製ピンに書かれた数字や倒れた本数が得点になり、50点を目指します。

参加者は、4チームに分かれて総当たり戦で、勝敗や総得点を競いました。三次地区本部の守橋邦夫委員長は「地域間交流を増やし、アイデアも取り入れて活動の輪を広げたい」と話しました。



▲「モルック」でコミュニケーションを深める盟友

「ごはん・お米とわたし」図画コンクール受賞作品 限定パッケージとして販売



J A全農ひろしまが展開する「ひろしま米はひろしま愛プロジェクト」の一環として、J Aグループ主催の「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクールの広島県審査会において図画部門で特選を受賞した20作品を貼付した、限定パッケージ米が2月20日より県内12の産直市とイベントで販売されました。

産直市「ベジパーク安芸高田」では、全国審査会で内閣総理大臣賞を受賞した安芸高田市立美土里小学校2年生、石川夢弓さんの作品「心をこめて大きくな～れ!!」のパッケージも店頭並び、来店者はさまざま作品を手にとって購入していきました。



▲たくさんのお米たちの力作が店頭並びました



▲石川夢弓さんの作品

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」を紹介いたします。

離島唯一の食料店刷新！

ヤマザキシヨップオープン

J Aは2月16日、三原市鷺浦町のJ A鷺浦アグリセンター内にある食料品販売店舗を「ヤマザキシヨップ J Aひろしま鷺浦店」としてリニューアルオープンしました。山崎製パンとフランチャイズ契約を結び、商品供給体制を強化。島民の生活インフラの維持と利便性向上を図り、地域貢献につなげます。

同町の佐木島は同市中心部の南方海上に位置し、本土から船で約15分、20分の場所にある、人口571人の離島です(2025年9月時点)。同店舗は島内唯一の食料品取扱店で、生鮮食品や調味料、加工品のほか、生活用品や農業資材なども販売します。併せて移動購買車を週2回運行し、島民の暮らしを支えてきました。

一方、離島特有の物流条件から安定的な商品確保が課題となっていました。今回のリニューアルにより安定した供給体制を整備。ヤマザキグループの幅広い商品を取り扱うことが可能となり、パンやおにぎり、チルド弁当、お菓子など豊富な品ぞろえを実現しました。島民の生活基

盤を維持するため、新たなライフライン型店舗への転換を図り、地域貢献につなげます。

同日開いたオープニングセレモニーでは、J A役員や山崎製パン関係者ら約30人が出席。看板を除幕し、オープンを祝いました。

J Aの田中義彦組合長は「地域住民の皆さまの生活基盤を維持するため、新たなライフライン型店舗への転換を図ったもの。感謝の気持ちを忘れず、地域になくしてはならない店舗でありたい」と話しました。



開店直後に大勢の地域住民で賑わう「ヤマザキシヨップ」J Aひろしま鷺浦店

理 事 会 報 告

令和7年度 第12回 開催日時：2月27日10:00から

議 案

- | | | |
|--------|------------------------------|------|
| 第1号議案 | 令和7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 | 令和8年度事業計画(案)について | 【承認】 |
| 第3号議案 | 機構改革(本店)について | 【承認】 |
| 第4号議案 | 機構改革(地域)について | 【承認】 |
| 第5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6号議案 | 出資先(株式会社三次ケーブルビジョン)の株式売却について | 【承認】 |
| 第7号議案 | 経理規程の一部変更について | 【承認】 |
| 第8号議案 | 資産の償却・引当基準の一部変更について | 【承認】 |
| 第9号議案 | 大口融資について | 【承認】 |
| 第10号議案 | 令和7年度不良債権の譲渡について(金融債権) | 【承認】 |
| 第11号議案 | J A農機事業県域一体化運営について | 【承認】 |
| 第12号議案 | 利益相反取引(利用事業・購買事業)について | 【承認】 |
| 第13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 信用事業運用調達の推移について
- 3 個人情報漏えい事故の発生について
- 4 令和8年4月実施予定の仕組改定等について
- 5 理事会の決議事項の処理状況について(大口融資)
- 6 組合員の加入及び脱退の状況報告について
- 7 事業実績報告について

役員コラム

投資信託のご相談はJ Aへ

常務理事(金融推進担当)

上田 芳久



あたたかな風に春の訪れを感じる季節となりました。新年度を迎え、将来に向けた備えについて少し考えてみる方も多いのではないのでしょうか。

貯金に加えて、長い目でお金と向き合う方法の一つとして、投資信託という選択があります。最近ではNISA(少額投資非課税制度)をきっかけに関心を持たれる方も増えています。大きく増やすことを目的とするのではなく、無理のない範囲で続けていく考え方が大切とされています。

「よくわからない」「難しそう」と感じる方も多いかもしれませんが、J Aでは仕組みや考え方など分かりやすくお伝えしています。まずは話を聞いてみるだけでも構いません。

春のこの時期に暮らしを見つめ直すきっかけになればと思います。気になることがあれば、担当者までお気軽にお声かけください。

Let's learn!

ここまると一緒に学ぼう JAのこと

vol.1

協同組合ってなあに？

©ここまる

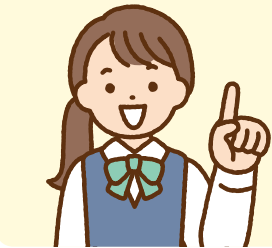
農業協同組合や生活協同組合、信用組合など、みんなの町に「協同組合」って名前が付く組織はたくさんあるけど、そもそも「協同組合」って何なんだろっ？……？

「協同組合」とは？

同じ目的や願いを持った人たち、みんなで集まってお金やアイデアを出し合い、みんなでまわりを作り、力を合わせて助け合う組織です。一人ではできないことも沢山の人が集まって力を合わせれば、いろんな願いを叶えることができます。現在日本では、約41,000の協同組合が生まれ、それぞれの目的を持って活動しています。

「協同組合」のはじまり

今から200年以上前、イギリス



リスでは産業革命により工場がたくさんできました。しかしそこで働く人々の生活はとても貧しく、質の悪い商品を買わされたり、高い利子でお金を借りたりと、良い暮らしができませんでした。

そこで、安心して暮らせるよう工場で働く人々は、自分たちで少しずつお金を出し合って貯め、お店を作ったり、困ったときのお金を借りたりする仕組みを作りました。

これが、現在の協同組合の始まりだといわれています。

広島県立吉田高等学校



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。農業に関す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。

コーヒー栽培挑む

スタバが計画に共感し技術伝授

県立吉田高等学校アグリビジネス科は、校内の実験場で

コーヒノキの栽培に挑戦しています。コーヒチエーン「スターバックスコーヒー広島地区」が技術や知識面で支援し、学校行事などで生徒がカフェを出店する計画。県北地域での栽培の可能性を検証するとともに、新たな特産品づくりを通じて、学校の魅力と認知度向上につなげます。

同校は2025年7月、生徒自らが栽培・加工した商品を販売するプロジェクト「吉高@（アグリ）CAFFE PR OJECT」を策定。コーヒノキ栽培はその一環で、同校の主力商品のブドウジュースなどと併せて提供する予定です。

栽培に向け、生徒らが未利用施設の修繕や土壌改良を行ない、環境を整備。9月には、約170㎡のガラス温室に、希少価値の高いアラビカ種



(同校提供)

「ティピカ」の苗木6本を定植しました。

1月23日には、同社の専門資格「ブラックエプロン」を持つ広島地区の従業員9人が吉田高校を訪れ、アグリビジネス科1、2年生8人を対象にコーヒセミナーを開きました。コーヒ豆の種類や焙煎方法、フードペアリングなどについて学んだほか、抽出も体験しました。今後継続的に教室を開き、研修なども計画しています。

**J A 女性部 佐伯中央地区本部
地御前支部**

部員数
62名



50年の歴史つないで



地御前支部の皆さん

私たち地御前支部は、結成後半世紀以上の伝統を受け継ぎ、幅広い世代で支え合って活動しています。主にJA産直ふれあい市場「よりん菜」の調理室で、JA営農指導員や生活指導員を講師に、毎月、家庭菜園教室や料理



料理教室



味噌作り

教室などを開いています。

活動を次の世代へつないでいけるよう、思いやりと協力を大切に、和気あいあいと交流しています。誰もが積極的に参加でき、気兼ねなく集える温かい支部づくりを目指しています。



つなげよう私たちの輪



私たち三次支部は、支店や近隣の支部、地域の施設などと連携して活動の輪を広げています。皆でサツマイモを育てて、支店の軽トラ野菜市で販売します。他支部の部員との編み物教室や、福祉施設でのボランティアなど、垣



福祉施設への訪問

部員数
17名

**J A 女性部 三次地区本部
三次支部**

仲間思いの明るい支部に



支部混合で編み物

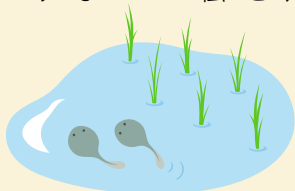
根のない交流も楽しめます。

部員同士はとても仲が良く、一人ひとりの意見を尊重しながら楽しく行事を計画しています。今後も地域とのつながりを大切に、毎月の交流を通して仲を深めていきます。



三次支部の皆さん

田んぼの準備が整い、田植えに取り掛かる時期です。5月2日の「八十八夜」はこの日に米の種まきをする、豊作になると言い伝えられています。
食卓に季節の彩り
アスパラガス、キヌサヤなどで、春のエネルギーを取り入れましょう。



農作業
春の雨がすべての穀物を潤し、芽を出させるという意味の「百穀春雨」が由来です。

穀雨（4月20日～5月5日）

イチゴ、新タマネギ、春キャベツなどで、春ならではの美味しさを味わいましょう。



農作業
日中の気温が上がり、本格的な農耕シーズンがやってきます。春まき種子の播種や病害虫の防除、苗の管理などが始まります。
食卓に季節の彩り

清明（4月5日～4月20日）

**こよみ
ごりみ**

季節の便り

二十四節気は、日本で古くから、暮らしや農業の目安として親しまれてきました。各節気とともに、食と農を身近に楽しんでみませんか。

NEXT Farmer

やまもと しゅうや
山本 秀哉 さん(39)

Farmer's
WORD

チャレンジし続ける



なぜ江田島で農業をしよう？

江田島市で、新規就農研修生として2025年4月から江田島野菜出荷組合で「江田島きゅうり」を栽培しています。広島県の普及指導員として農業に携わってきました。毎週末、安芸郡海田町から妻の実家の江田島市へ農作業を手伝いに通っていました。将来や家族との時間を考え、思い切って移住し、農業で生計を立てる道を選びました。

1年研修してみてもいかがですか？

組合生産者の作業を手伝いながら色々と教わりました。また、ハウス1棟を任せられ、実践的な研修に取り組んでいます。

出荷の時期は早朝から作業して、キュウリの大きさや太さ、重さを毎日見極めながら収穫や選果、箱詰めし、多い日には1日に5kgの箱を50箱出荷します。悩むことも多いですが、先輩の生産者に相談しながら、熟練の技術を学んでいます。



今後の目標を教えてください！

普及指導員時代に農業経営支援や環境制御技術にも関わってきました。オランダで先進技術の視察をした経験もあり、将来的には環境制御機器を導入した施設を経営したいですね。

今は、まだ夢半分、不安半分です。これからも経験や学びを生かしながら常にチャレンジし続けたいと思います。子どもにもその姿を見せていけたら嬉しいですね。



出荷時期のスケジュールを のぞき見 DAILY SCHEDULE

4:00	起床	
5:00~11:00	収穫	
12:00	箱詰め	
16:00	出荷	
17:00	農作業	
19:00~20:00	出荷用の箱準備	
21:00	就寝	

江田島きゅうり

出荷時期 | 4~7月・10~1月

県内最大の産地で、収穫して即日出荷するため新鮮さが自慢です。キュウリ特有の青臭さも少なく、みずみずしさと歯ごたえが魅力です。



信用事業手数料の改定について



©ここまる

2026年4月1日(水)から、手数料を次のとおり改定させていただきました。
 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。

(税込)

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	1~100枚……………無料
		501~1,000枚……………330円	101~300枚……………110円
		1,001~2,000枚……………660円	301~500枚……………220円
		2,001~3,000枚……………990円	501~1,000枚……………330円
		3,001枚以上……………1,000枚毎330円加算	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

令和8年4月1日から
住所・名前の変更登記が義務化されました

広島法務局民事行政部 民事行政調査官 本田 由佳

不動産(土地・建物)の所有者(所有権の登記名義人)が、引っ越しや結婚等で住所や名前について変更があった場合、その変更日から2年以内に変更登記の申請をすることが義務付けられました。

● 義務化(令和8年4月1日)以前に住所や名前を変更した場合も対象となります。その場合の変更登記の申請期限は、令和10年3月末までです。

【引っ越しをした】

↓ 住所変更登記が必要

【結婚・離婚で姓が変わった】

↓ 氏名変更登記が必要

かんたん・無料の「スマート変更登記」の手続をしておけば、その後は法務局で住所・名前の変更登記をするため、変更があるたびに「ご自身で登記申請をしなくても義務違反に問われることがなくなり

安心です。

詳しくは最寄りの法務局までお問い合わせいただくか、法務省ホームページをご覧ください。

不動産を相続した場合の登記(相続登記)も令和6年4月1日から義務化されています。こちらは相続を知った日から3年以内に登記の申請をすることが義務付けられました。義務化(令和6年4月1日)以前の相続も対象です。住所・名前の変更登記と合わせてご確認ください。



不動産登記推進イメージキャラクター「トウキツネ」

広島法務局
ホームページ



すい臓がん早期発見への手引き

—糖尿病が見つかったとき、悪くなったときにすべきこと—

JA尾道総合病院
副院長 内視鏡センター長 膵胆道疾患センター長
花田 敬士

すい臓がんは、早期には自覚症状がほとんどなく、見つかった時には進行していることが多く、予後が悪い病気です。そのため、「いかに早く気づくか」がとても重要です。近年、注目されているサインの一つが「糖尿病」です。

特に、これまで血糖値に問題がなかった方が新たに糖尿病と診断された場合や、長年安定していた糖尿病が急に悪化した場合には注意が必要です。実はすい臓は、血糖をコントロールする「インスリン」を出す臓器であり、すい臓がんが発生すると、その働きが障害され、血糖値が上昇することがあります。

このような場合、まず大切なのは「年齢」と「体重の変化」です。50歳以上で糖尿病が新たに見つかった方、あるいは食事や治療内容を変えていないのに血糖コントロールが悪くなった方、体重が減ってきた方は、かかりつけ医にその変化を必ず伝えてください。

次に重要なのが、すい臓を意識した画像検査です。腹部超音波検査(US)やCT、MRIなどにより、すい臓の状態を確認することで、がんそのものだけでなく、すい臓の拡張やすい臓の萎縮といった早期のサインが見つかることがあります。必要に応じて、専門医療機関で、超音波内視鏡(EUS)などの詳しい検査が勧められます。JA広島総合病院、JA尾道総合病院には膵臓の専門医が常勤しています。

糖尿病は多くの方にみられる身近な病気ですが、その「始まり方」や「変化の仕方」に目を向けることで、すい臓がんの早期発見につながる可能性があります。日頃から自分の体の変化に関心を持ち、気になる点があれば早めに相談することが、命を守る第一歩です。



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

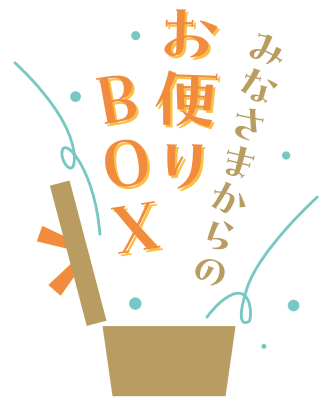


JA広島総合病院
廿日市市地御前一丁目3-3
TEL.0829-36-3111



各病院の外来診療予定は二次元コードよりご確認いただけます。





みなさまからの
お便りBOX

2月号の応募いただきましたお便りの総数は450件でした。
たくさんのお便りありがとうございました。

◇冬季オリンピックで選手の活躍を見てると私も家事や農業を頑張らなきゃと思います。

●真剣さや情熱が伝わってきて、画面から目が離せませんでしたね!! (東広島市 T.Eさん)

◇確定申告をスマホでしようとしたのですが、マイナンバーカードのパスワードを書いた紙が見当たりません。大事にしすぎて納めそこないました。トホホ。

●デジタルは何かと便利ですが、パスワードの管理が大変ですよ (二次市 ウツカリバアバさん)

◇バレンタインデーに東京在住の大学生の孫が、クッキーを送ってきました。あまりにも固すぎて、かなづちで割って食べました。次回には、年寄りに配慮して柔らかくしてとラインしておきました。

●遠方からの贈り物と、仲良しなやり取りが素敵ですよ (東広島市 H.Tさん)

◇衆院選の投票日の雪はスゴカッタ。我が家の方は40センチちかくありましたが裏山は雪に負けず赤い実をつけた南天がマツダスタジアムみたいに赤く染まりカープ応援してます。 (廿日市市 S.Mさん)

●雪の中の南天は紅白の対比が綺麗ですよ (廿日市市 S.Mさん)

◇寒のもどり、自分で「おおがっその頭」をバリカンで仕上げました。サッパリした。 (府中市 F.Rさん)

●爽快感がありますよね (府中市 F.Rさん)

◇昨年でしたか…日本農業新聞のコラム「四季」に映画「国宝」になぞらえて、お米のことを「穀宝」と書いてありました。本日2月25日付では、「米」に健康の「康」と書いて「糠」だそうです。お米は大事!

●4月号ではお米を特集しました! 美味しい県産米を食べて、地域農業を応援しましょう!! (東広島市 M.Mさん)

◇この冬も大雪の上に猪、鹿、キツネ、アナグマ他、いっぱい足跡残しています。マキングもいたるところに忘れずに!! (庄原市 おたふくさん)

●農業では要注意な面々ですよ!! (庄原市 おたふくさん)

◇田んぼの草が気になり始めました。悩みの種が増える季節が来しました。よし、今日こそはトラクターを動かした日は、満足感が高まります。汗をかいてダイエットにつなげよう。 (東広島市 T.Mさん)

●気温が上がリ草が伸び始めると、田畑での作業が本格化してきますね!! (東広島市 T.Mさん)

◇親友が豆シバを飼いはじめました。クールな子だったのに、人間ここまで変わるのか、というくらい言葉に出して愛情表現する姿に、衝撃を受けています (江田島市 S.Aさん)

●動物と触れ合うと、普段は見られない一面が見えたりしますよね (江田島市 S.Aさん)

◇今までのような合格に出会い不合格にも向きあってきましたが、孫が小さかった時初めてばあばと留守番をして孫が私に「ばあば、合格」と言ってくれた(笑孫は私を守りしている気持ちだったようです。 (廿日市市 K.Mさん)

●一生懸命お留守番してくれていたのですね (廿日市市 K.Mさん)

◇花粉が飛び始め、くしゃみをしては、ひんしゆくを買う日々です。 (東広島市 W.Hさん)

●生理現象ですが、何となく周囲に気を遣いますよね (東広島市 W.Hさん)

◇この春に大学を卒業します。勉強も大変だったけど、友達と一緒に海外旅行等、生涯忘れられない思い出もたくさん出来て、楽しい4年間でした。 (廿日市市 M.Mさん)

●ご卒業おめでとうございます! 青春を満喫されたのですよね (廿日市市 M.Mさん)

◇私は、孫達も大きくなり、受験等とはほど遠くなりましたが、新しい門出に向かわれている皆さんお体を大切に、自分の選んだ道で励んで下さい。応援しています。

●新しい環境や出会いが楽しみですね (三原市 K.Tさん)

あつまれ!
みんなの
ペロロ



ばあばが作った
聖護院大根
安芸高田市 T.Nさん



三原神明市に
行きました。
三原市 M.Yさん



おさんぽ中…
東広島市 B.Tさん



ニョロニョロと顔を出す
ロマネスコ。
まるで爬虫類の頭。
東広島市 T.Tさん

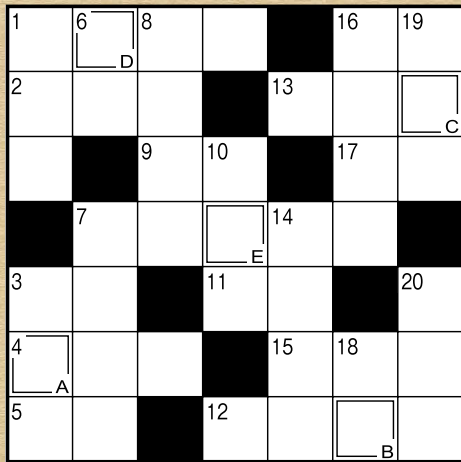


パパと一生懸命
雪だるまを作りました。
安芸郡 T.Yさん

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5月号に掲載します。

ヨコのワザ

- ① ナノハナと呼ばれることもあります
- ② ーは流流仕上げを御覧じろ
- ③ 若いメンドリが生んだものには二つ入っていることも
- ④ 桜が咲く時期ならではのレジャー
- ⑤ 竿や糸、針を使って楽しめます
- ⑦ 津軽、関門、ドーバーといえ
- ⑨ セロリやミツバはー科の野菜です
- ⑪ うわ、服にコーヒーのーがついちや
- ⑫ 北口榛花選手の専門種目
- ⑬ お金を入れます。春に買うと「お金で張る」から縁起がいいそうです
- ⑮ ー転換しようと散歩に出た
- ⑯ 田植えに向けて育てます
- ⑰ 酔っぱらって巻く人もいます

タテのワザ

- ① 潮干狩りでよくとれる二枚貝
- ③ ガソリンはー性の高い液体です
- ⑥ 海に浮かべて目印にします
- ⑦ ゴロゴロゴロ…ピカッ!
- ⑧ 工事が終わり建物が完成すること
- ⑩ 相撲を取る人のこと
- ⑭ 連載ではありません
- ⑯ 伊勢神宮はーと外宮に分かれています
- ⑰ 白神山地を象徴する木
- ⑱ トランプのJ、Q、Kのこと
- ⑳ 唱歌「春の小川」に出てくる花

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。

応募締切

4月25日(土)

※当日消印有効

●いただいたお便りは
6月号に掲載します

インターネットからのご応募はこちら



今月のプレゼント

正解者の中から
抽選で20名様に

こだわり四季シリーズ
柚子DRINKを
プレゼント!!



3月号の答え

チラシズシ

1	6	8		16	19
2			13		
		9	10	17	
	7			14	
3			11		20
4				15	18
5			12		

みんなの フォトギャラリー



JA共済の地域貢献活動

皆さまがInstagramに投稿した
笑顔の写真をご紹介します!

※表紙に掲載させていただく場合がございます。

応募方法

JAひろしま Instagram

- ① JAひろしまのInstagram
[jahiroshima_official](#) をフォロー
- ② DMで写真とタイトルを送付!



採用された方には素敵なココ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。

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 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 特集は「今、広島のお米を考える!」でした。JA管内では、広島県の約8割のお米が生産されています。農業従事者や作付面積の減少、鳥獣被害の増加など厳しい状況が続いています。県産の農畜産物を選ぶことが、生産者や農地を守ることに繋がります。「ひろしま産」をよろしく願います。(しきもと)

Pickup



生産するのは、安芸区畑賀町の「平田農園」です。繊細なセイヨウミツバチのために、農薬が使用されていない耕作放棄地を活用し、巣箱30群を飼育。蜜源は、雑草の抑制や土壌改良にも有効なレンゲやナノハナなどの種子を配り、近隣農家と協力して整えます。定置養蜂でのびのびと育った蜂は野山に自生する花からも蜜を集め、時期により異なる香りの蜂蜜を作ります。



職員の荒瀧さん

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♪
JA職員と一緒に、おすすめの加工品や産直市の魅力をご紹介します。

ひまわり産直市 海田市支店前へ!

ひまわり産直市海田市支店前のおすすめ商品は、「安芸の蜂蜜」。トマトや柑橘、ヨーグルトなどにかけて、酸味と甘みが調和した上品な味わいが楽しめます。豊富に含まれる栄養成分を変化させないように、熱を加えず食べるのがおすすめです。



Check

KOKOMARU SANPO

ひまわり産直市
海田市支店前

所在地	広島県安芸郡海田町窪町8-8
TEL	082-820-8112
営業時間	毎週火曜 13:30~15:30
定休日	祝日・お盆・年末年始



©ここまる

JA海田市支店のロビーで週に1度開かれる産直市です。地元農家が午前中に収穫した新鮮な農産物や季節の山菜を、JA職員が対面で販売します。開店前から多くの客が訪れ、地域で愛される産直市です。

Map



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
ンキを使っています。