

# JOIN

ジョイン

## イチゴ



### いちご

学名 | *Fragaria × ananassa*

原産地 | ヨーロッパ

分類詳細 | バラ科オランダイチゴ属

野生のいちご属は古くから世界各地に自生し、現在栽培されているいちごは、18世紀に北米系と南米系が自然交雑して生まれたとされる。日本へは江戸時代に伝わり、明治5年ごろから本格的な栽培が始まった。近年は地域の特性を活かした品種開発が進み、さまざまな地域ブランドが誕生している。

# 3

2026

JA OITA MAGAZINE

# おおいたんつくい

—つくりびと—

## PICK UP

### 就農へのSTEP!



#### STEP 1

##### SEから農家への転職を決意

東京・千葉でシステムエンジニアとして働くなかで「別のことをやりたい!」と転職活動を開始。研修制度が整っており、30代半ばでも「新人」として挑戦できる農業に魅力を感じ、転職しました。

#### STEP 2

##### きっかけは就農イベント!

決め手は就農イベント「新・農業人フェア」。豊後高田市の話聞き、支援の手厚さに「ここで始めたい」と感じました。体験研修を経てアグリチャレンジスクールへ進み、先輩農家のもとで約2年弱学び、いちご農家として歩み始めました。

#### STEP 3

##### 支えてくれる仲間たちに

就農後は、慣れない作業や、研修では触れにくい設備面で困ることもありました。そんな時に近隣の先輩いちご農家が助けてくれたそうです。制度や支援に加え、仲間の存在にも支えられながら、日々いちごづくりに向き合っています。



農業者として、経営者として。  
理想のいちごを追い求める。

北部いちご部会  
たけあき 大上 武陽さん(45)

SEと農家、  
作業の意外な共通点とは?  
取材のこぼれ話を  
のぞいてみる



### 自分で決める仕事 こんなに面白い

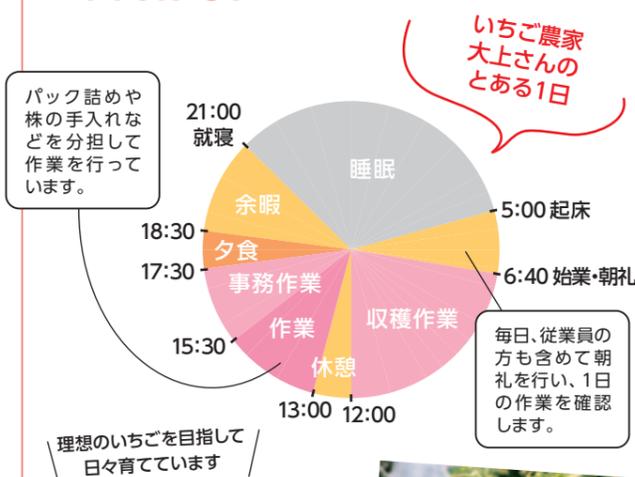


就農するまでは、関東でシステムエンジニアとして働いていた大上さん。会社員時代との違いをたずねると、大上さんは「農業には標準がない」と話します。天候や生育は日々変わり、判断の積み重ねが収量や味に直結する世界。だからこそ、手順やスケジュールを自分で組み立て、状況に合わせて組み直しながら進めます。結果を見てまた直す——その繰り返し「飽きない」といいます。

### 農業者になるには、 経営者になるんですよ

現在44aの作付面積を、65aへ拡大したいという大上さん。規模を広げていきたいのは、いちごだけでなく人も育てたいからだそうです。さらに、規模が大きくなるほど、作業の組み方やコストの見直し、雇用の段取りなどを考えるべきことも増えていきます。

## PICK UP



### 今回は… いちご

大分県のいちごは、作付面積65ha規模で栽培される主要園芸品目です。県が開発したオリジナル品種「ベリーツ(大分6号)」も注目されています。鮮やかな赤色と甘さ、香りの良さが特長で、県産いちごの魅力を広げる品種として期待されています。

出荷時期 … 11月中旬ごろ～5月ごろ

おもな産地 … 杵築市・佐伯市・宇佐市・豊後高田市 など



### 支えられた経験を胸に、 次は支える側へ

個人・家族経営から「組織的な方向にシフト」するため、法人化や従業員教育など次の課題は、人だと考えています。「今、特に苦労しているのは人との接し方や、組織を作っていくところに。支えられた分、地域に返していきたい」。そう教えてくれた大上さんに最後の質問。大上さんにとって、「つくりびと」とは?

日々の栽培と同じように、状況を見て決め、次に活かす。その積み重ねが経営だといいます。

「農業という栽培に注目されがちですが、農家は経営者ですよ。つくだけだけでなく、段取りもお金も人のことも、全部自分で考える。うまくいけば自分の判断、ダメでもそれも自分の責任。そこが面白いところですね」と話してくれました。

「こだわり」という一言には、手を止めて改善を重ねてきた時間が詰まっています。いちごづくりにだけでなく、人を育てる段階へ——大上さんの挑戦は続きます。

### わたしのイチ推し!

#### CO<sub>2</sub>施用機

ハウス内に二酸化炭素を供給し、光合成を促進する装置。安定した光合成を実現することで品質や収量が向上するのだとか!



この配管で循環させています!

当組合ではタブレットでのお取引受付を開始しています

※一部のJA・店舗ではご利用いただけません。

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



©よりぞう

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

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 ※原則ご新規のお客様向け	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		

- ※1：キャッシュカードと暗証番号による認証成立を条件に、同一名義で当組合に開設された当座性口座・定期性口座の情報および届出事項の一部がタブレットに表示されることがあります（JAごとに表示される内容は異なります）。詳しくは窓口までお問い合わせください。
- ※2：金額等の必要事項の入力等は必要となります。タブレットは一度に最大10件のお取引の入力を続けて行うことができますが、署名は一度きりとなります。また、続けてお取引の入力を行う場合は、一度入力した住所・電話番号などの再入力不要です。
- ※3：キャッシュカードはカード表面記載の会員ご本人さまのみご利用いただけます。お客さまのカードをご家族等がご利用することはできません。また、暗証番号についてもご家族を含めた第三者に開示されることも禁止されています。ご家族名義のキャッシュカードをご希望のお客さまは窓口までご相談ください。



タッチで簡単お取引！

JAバンクスマイルナビで、大変だった書類への記入が不要に。タブレットの画面に沿って必要事項を入力・選択するだけで、お取引の受付ができます。\*1



複数の書類記入不要！

複数のお取引でもタブレットなら署名は一度きり。続けて入力する場合、2件目のお取引から同じ内容は自動表示されるため、入力不要です。\*2



カード持参で自動入力！

キャッシュカードをご持参いただければ住所等のお客さま情報や口座情報が自動で表示され、簡単・便利にタブレット入力が行えます。\*3



通帳へのコメント入力！

タブレットをご利用いただくことで、法人・団体のお客さまでも入金や出金の際に、通帳へコメントの入力ができます。



JA共済の  
地域貢献活動

©2017 JA-KYOSAI



# ハッジパッジTV ON AIR! 〇

テレビ

～地域と食の未来をこなく～

## 12月放送分ダイジェスト

12/2 (火)

### 1 トマト天国inおぎ

第17回トマト天国inおぎ・第43回荻ふるさと祭りの様子を放送。県内外から多くの来場者が訪れ、地元で採れた新鮮な農産物やスイーツが販売されました。

トマトの詰め放題が大人気でした！



12/16 (火)

### 3 農業高校生の収穫祭

大分市のガレリア竹町で行われた「大分県農業高校生の収穫祭」を特集。各校の商品販売の様子や、農業高校生に聞いた「今年のビッグニュース」を紹介しました。



12/9 (火)

### 2 目と舌で感じる 大分県産品の魅力を紹介！

フラワーデザイナーの大谷由美さんとリポーターの首藤まみかさんがフラワーアレンジや県産農畜産物を使って料理をする企画。今回は、大谷家の鍋みそ仕立てに挑戦しました。



12/23 (火)

### 4 2025年 つくりびと名言集

2025年1～11月までに出演していただいたつくりびとの皆さんの名言を、総集編として放送しました。



番組内キーワードを  
答えて「おおいた和牛」を当てよう!!

番組では5,000円相当の「おおいた和牛」を毎月3名さまにプレゼント。ご応募は、JAおおいたホームページにあるハッジパッジTVプレゼント応募フォームへ必要事項と、番組最後に発表されるキーワードを入力してください。

応募はこちらから!



YouTubeで見逃し配信中

番組を見逃した!というあなたのために、JAおおいた公式YouTubeでは、「ハッジパッジTV」を再配信しています。見逃した方はもちろん、一度見た方もぜひもう一度ご覧ください!

チャンネル登録  
お願いします!

JAおおいた  
公式YouTubeは  
こちらから!





### 03 付加価値商品の開発



県産農産物を活かした新商品開発と、販路拡大を積極的に進めています。「ベリーツ」を使ったどら焼き「イチドラ」や、冷凍焼き芋「甘太くん」の定番化に加え、上期には新商品「甘太くんアイス」「かぼすアイス」の販売を開始しました。今後も地域の特産品の魅力を活かした“売れる商品づくり”に取り組んでいきます。



#### 【加工品の紹介】

##### イチドラ



大分県のブランドいちご「ベリーツ」を使用し、創業200年以上の老舗和菓子店・杉谷本舗（長崎県）と共同開発した商品。

ベリーツピューレを練りこんだ餡は、甘味・酸味のバランスが抜群！ひと口食べると口いっぱいにいちごの香りが広がります。

##### 冷凍焼き芋「甘太くん」



大分県産高糖度かんしょ「甘太くん」を、最適な温度でじっくり焼き上げて冷凍した商品。しっとり、なめらかな食感が特徴の逸品です。

電子レンジで温めると焼き芋そのままのおいしさ！自然解凍でシャーベット状にしても楽しめます♪

〈甘太くんとは？〉  
収穫後40日以上貯蔵し、産地での品質・糖度チェックをクリアした大分県独自のブランドかんしょです。

### !! 新たに開発した商品



大分県を代表する2つの特産品を使用した商品として、注目を集めています。  
※JAおおいたの直売所などで購入できます。

##### 甘太くんアイス

大分県産高糖度かんしょ「甘太くん」を使用。濃厚な甘みとしっとりとした食感を活かし、コクのある味わいに仕上げました。



##### かぼすアイス

大分県を代表する柑橘「かぼす」を使用。爽やかな酸味と香りのすっきりとした味わいで、暑い時期にもぴったりの清涼感が魅力です。



# 生産者の所得向上と 地域農業の発展に向けて

営農部門では、「持続的な農業基盤の確立」に向け、次世代の生産者の確保を図ります。

あわせて、エリアの特性を活かしながら、**農業生産の拡大と農業所得の向上**に取り組めます。

今回の特集では、直接販売や輸出における推進拡大の取り組みについて紹介します。



### 01 青果物、加工品の販路拡大



生産者の所得向上に向け、規格の簡素化や流通経費の削減につながる直接販売の拡大に取り組んでいます。業務用野菜の取引量を増やすとともに、規格を簡素化した青果物の販売先を集約など、流通経費の低減と省力化の実現を目指します。また、収穫作業などの外部委託化を進め、生産現場の負担軽減を図ります。

鉄コンテナ



キャベツほ場

### 02 関係機関との連携による輸出の強化

県や全農などの関係機関と連携し、新たな輸出国の開拓や販促活動に取り組んでいます。商談会などを通じて新規契約先の獲得に努めるほか、定期的なほ場巡回・調査を行い、品質向上と安定供給につなげます。

#### ▶輸出ルートの拡大

既存取引先を通じ、輸出先の拡大と新市場の開拓を進めています。令和7年度は、輸出商社を通じて新たにドバイへの輸出を行いました。  
主な輸出品目：梨、柑橘、ぶどう（シャインマスカット）



輸出するシャインマスカット



## 知っておきたい「家族葬」と「事前相談」Q&A



**Q** 最近「家族葬」が多く選ばれているのはなぜですか？

**A** 家族葬を**選ばれる理由**として、次のような声を多くお聞きしています。

- 故人とお別れする時間がゆっくり取れる
- 一般葬に比べて、費用を抑えられることがある
- 参列者への対応が少なく、精神的な負担が軽くなりやすい
- 葬儀の内容や形を比較的自由に決められる

一方で、家族葬ならではの**「気をつけたい点」**もあります。

- 葬儀後、自宅での弔問対応が増えることがある
- 香典が少なくなり、結果としてご遺族の金銭的負担が増えることがある
- 葬儀に参列できなかった方（近所・会社関係など）との行き違いが起こることがある

家族葬は良い面が目立ちやすい一方、十分に考えずに決めると「思っていた葬儀と違った」という後悔を感じることもあります。ご家族で話し合う際は、良い点と気をつけたい点の両方を知ったうえで考えることが大切です。



**Q** 「事前相談」を勧められることが多いですが、実際に必要なのでしょうか？

**A** J A おおいたでは、**年間1,000件以上**の事前相談をお受けしています。

ご相談内容はさまざまですが、たとえば次のような内容が多いです。

- ご家族やご自身の体調が気になり、あらかじめ葬儀のことを知っておきたい
- 自分の葬儀がどんな流れになるのか一度聞いてみたい
- 葬儀で「して良いこと」「控えたほうが良いこと」を知っておきたい
- お寺との付き合いがない場合、どう進めれば良いか知りたい

事前に相談しておくことで、いざというときに慌てにくくなります。J A おおいたでは、「後悔しない葬儀」を行っていただくためにも、事前相談をおすすめしております。事前相談はいつでもご対応しておりますので、気になる方はお気軽に最寄りのプリアールまでお問い合わせください。



## 地域と食の未来をつなぐ



J A おおいたは「食料・農業への貢献」「組合員のくらしと地域社会への貢献」、そして持続的な価値提供を支える「組織・経営基盤の強化」を目指し、部門ごとにさまざまな取り組みを行っています。この特集では、各部門の取り組みを月替わりでご紹介します！

### 生活部門/J A おおいたの取り組み特集

## 利用者ニーズの変化に対応した葬祭場運営の実現

生活部門では、地域から信頼される事業を目指し、組合員の皆さまに寄り添った質の高いサービスの提供に取り組んでいます。あわせて、エリアを越えた応援体制の構築と人材育成の強化を進めています。今回の特集では、葬祭課が行っているイベントの紹介や、「家族葬」「事前相談」に関するQ&Aをお届けします。

### 組合員の皆さまに寄り添った、質の高いサービス

J A おおいたの葬祭事業は、大分県内に17の拠点・29の斎場を有しています。年間3,000件以上のお別れの場面に立ち会い、J A ならではの組合員・地域の皆さまに寄り添った、安心で質の高いサービスの提供を目指しています。

### エリアを越えた応援体制の構築

葬儀を円滑に執り行うため、エリアを超えた応援体制を整えています。広域J A の強みを活かし、葬儀の施行をサポートいたします。



### 人材育成の強化

お別れの形はさまざまで、同じ葬儀は一つとしてありません。さまざまな場面に对应できるよう、50名以上の「葬祭ディレクター」資格取得者を各エリアに配置しています。あわせて、定期的に接客研修なども行い、職員のスキルアップにつなげています。皆さまのご希望に添った葬儀を実現できるよう、人材育成の強化に取り組んでいます。

### イベントの開催・参加

葬祭課主催の主なイベントとして、令和4年より毎年拠点を变えて、「人形供養祭」と「終活セミナー」を開催しています。

令和7年11月は臼杵市・豊後高田市・玖珠町で人形供養祭を開き、500名を超える方にご参加いただきました。また、令和8年2月には豊後大野市・杵築市での終活セミナーを開催しました。

拠点ごとに写真撮影会や事前相談会などを開催し、多くの方にご来場いただいています。



### 家族葬ホールのオープン

近年、葬儀の形は多様化しており、「家族葬」を選ばれる方も増えています。J A おおいたでは、組合員の皆さまのニーズにお応えし、安心してご利用いただける家族葬ホールを3月に大分市内でオープンします。



／ なくなる前に買っておこう！ ／

## 食料品・生活必需品の日常備蓄

### なぜ食品の家庭備蓄が必要なの？

災害直後は、停電や道路状況の影響で物流が滞り、食料品や日用品が手に入りにくくなる場合があります。家庭備蓄があれば、家族の体調や好みに合わせて過ごしやすい、慌てた買いだめを防ぐことにもつながります。まずは最低3日分、できれば1週間分を目安に、できるところから整えていきましょう。

### 日常備蓄はローリングストック！

家庭備蓄は、特別なものを買そろえる必要はありません。普段食べている・使っているものを少し多めに用意しておく「日常備蓄」がおすすめです。

日常備蓄を無理なく続けるコツが、**ローリングストック（回して備える）**です。買い足す→しまう→使う（古いものから）をくり返すことで、ムダを減らしながら備えられ、賞味期限切れも防ぎやすくなります。



／ いざというときに慌てないために ／

## 日常備蓄チェックリスト

家族の年齢やライフスタイル、住宅環境によって必要なものや優先順位は異なります。特に医療品は命に関わる場合もあるので日ごろから準備しておきましょう。地域の防災計画、気象・地形条件など、リスクに応じて項目を追加・修正してご活用ください。

### 飲料水・食料品

- 飲料水 1日1人3L×家族の人数（3日～1週間）
- 食料品缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品など



### 日用品

- トイレtpーパー  ウェットティッシュ  非常用トイレ1人1日5回×人数×日数
- ポリ袋  水のいらないシャンプー  歯磨き粉  生理用品  救急セット・常備薬
- カイロ  ラップ  カセットコンロ・ボンベ  モバイルバッテリー



### 乳幼児のいる家庭

- 紙おむつ  お尻ふき  おやつ  哺乳瓶
- 哺乳瓶消毒グッズ  粉ミルク・液体ミルク  離乳食

### 要介護者のいる家庭

- 介護食  大人用紙おむつ  補助具など

### ペットのいる家庭

- ペットフード  ペット用トイレシート  ケージ

備えは特別じゃなくて、いつもの暮らしの延長。使いながら備えて、家族の安心を少しずつ増やしていきましょう。



# わがやの おうち防災



地震や台風、豪雨…災害は突然やってきます。いざというときも自宅で落ち着いて過ごせるように、日々の食材や日用品を「使いながら備える」工夫と、家のなかの安全対策を見直してみませんか。

家族の安心はふだんの備えから！

## おうち防災のメリット

自宅に被害がなく、浸水・土砂・火災などの危険がない場合は、在宅避難も選択肢になります。

### 食事を“いつもに近く”できる

好みやアレルギー、離乳食など、家族に合わせた食事を用意しやすくなります。

### 休める環境を守りやすい

着替え・授乳・就寝などを周りに気兼ねなくでき、疲れをためにくくなります。

### 生活リズムを保ちやすい

普段のペースを崩しにくく、体調管理もしやすくなります。

### ペットの負担を減らせる

環境の変化でストレスがかかりやすいペットも、落ち着いて過ごせます。

／ 備えあれば憂いなし！災害に強いおうちを目指す ／

## 住まいの防災

- 1 L字金具**  
家具と壁を金具で固定します。  
※壁の強度を確認
- 2 ガラス飛散防止フィルム**  
窓やガラス扉に貼り、割れても破片が散りにくくなります。
- 3 突っ張り棒**  
家具と天井のすき間に入れて、倒れにくくします。  
※天井の強度を確認
- 4 飛び出し防止器具**  
留め具で扉を固定し、中身の飛び出しを防ぎます。
- 5 キャスター下皿**  
キャスター付き家具の下に敷いて、動きを抑えます。
- 6 粘着マット**  
家具の底と床をゲルで密着させます。  
※交換期限に注意
- 7 感震ブレーカー**  
強い揺れを感じて電気を自動で止め、電気火災を防ぎます。

## 組合員の皆さまへ

## 組合員資格の確認について

平素より当組合の事業運営につきましては、ご理解、ご協力、ご利用を賜り厚く御礼申し上げます。さて、下記の内容に該当する組合員の方がおられましたら、大変お手数ですが、ご本人確認ができる書類(運転免許証、健康保険証など)および印鑑、相続の場合は相続人が確認できる書類などをお持ちいただき、最寄りの各支店窓口までお申し出ください。

### ①お名前・ご住所・電話番号・口座などに変更があった方

### ②正組合員から准組合員への資格変更

- ・農業を辞められた方
- ・1年のうち、45日以上農業に従事しなくなった方
- ・農業経営を辞められた法人

### ③准組合員から正組合員への資格変更

- ・農業を始められた方
- ・1年のうち、45日以上農業に従事する方
- ・農業経営を始められた法人

### ④その他の変更

- ・相続による名義変更が必要な方
- ・農用地利用集積計画に基づき利用権を設定したことで、正組合員資格を喪失し、農用地利用改善事業実施団体の構成員となっている方

※当JA定款12条による

お問い合わせは各支店窓口まで

## お知らせ

## 役員選任のお知らせ

当組合の経営管理委員(南部エリア)1名の辞任に伴う役員選任を、定款および定款附属書役員選任規定に基づき令和8年2月上旬より執行いたします。

## お知らせ

## 経営管理委員会

### 第9回 令和8年1月30日(金)

- ・貯金返還請求訴訟に係る対応方針決定の件
- ・令和8年度経営方針承認の件
- ・大分県農業信用基金協会に対する求償権スライド出資金増資承認の件
- ・大分県農業信用基金協会に対する債務保証に基づく出資金増資承認の件
- ・理事推薦委員会設置承認の件
- ・佐伯市農業委員会への委員推薦承認の件
- ・利益相反取引に係る契約締結追認の件
- ・令和7年度上期決算監事監査改善指示事項に対する回答承認の件
- ・役員選任の日程および方針決定の件

※全案件可決承認されております。

## 人権啓発コラム

### 「発達障がいを知っていますか」

近ごろ、テレビや新聞などで「発達障がい」が取り上げられ関心が高まっています。

発達障がいとは、どのようなものなのでしょうか。発達障がいはいくつかのタイプに分類されており、自閉症、アスペルガー症候群、注意欠如・多動性障がい(ADHD)、学習障がい、チック障がい、吃音(症)などが含まれます。これらは、生まれつき脳の一部の機能に障がいがあるという点が共通しています。同じ人に、いくつかのタイプの発達障がいがあることも珍しくなく、個人差がとても大きいという点が、発達障がいの特徴ともいわれています。

最近では、さまざまな分野で活躍する有名人の方が発達障がいであることを公表したことで注目されています。タレントの栗原類さんは、発達障がいを公表しており、人とのコミュニケーションや記憶がうまくできないという特徴があるそうですが、自分の特性と向き合いながらモデルや俳優など幅広い分野で活躍されています。タレントのミッツ・マングローブさんは学習障がいを公表しています。文字情報を覚えることが難しいため絵やイメージに変換することで暗記し、慶應義塾大学を卒業され、テレビでも活躍されています。

誰もが自分の特性を生かし、活躍できる社会をつくるためには、社会のなかで発達障がいについての理解をより深めていくことが大切です。



人権啓発コラムバックナンバー集VII心ひらいて(新時代おおい 2021年3・4月号)より

大分県人権啓発イメージキャラクター こころちゃん

## お知らせ

## 特殊詐欺被害防止に向けたATM利用限度額変更のお知らせ

平素より当組合をご利用いただき、誠にありがとうございます。当組合では、社会的に深刻な問題となっている特殊詐欺の発生状況を受け、安心してキャッシュカードなどをご利用いただけるよう、被害の未然防止に向けた安全対策に取り組んでおります。

このたび、ATMでの不正な払戻しなどの特殊詐欺被害が増加していることを踏まえ、2026年4月1日(水)より、キャッシュカードなどによるATM取引の1日あたり利用限度額を引き下げいたします。

カード種別	対象取引 <sup>※1</sup>	変更前	変更後
ICキャッシュカード	IC取引	100万円	50万円 <sup>※2</sup>
磁気ストライプキャッシュカード	磁気取引	50万円	50万円

※1 ATMでの引出・振込などが対象となります。

※2 すでに利用限度額を個別に変更されている場合は、原則としてその設定が優先されるため、本変更の対象外となります。

本対応は、警察庁からの要請も踏まえた対応として実施いたします。

組合員・利用者の皆さまにはご不便をおかけいたしますが、理解とご協力をお願い申し上げます。

## 掲示板

## お知らせ

### じょいんきつず2月号の答え

- ①ハンドソープの泡の量
- ②tの形
- ③窓の開き方
- ④キッドがティッシュを使っていない
- ⑤みのりめぐみの眉の形
- ⑥猫の位置
- ⑦食事の内容



全部見つけられたかな?



## 読者プレゼント

### アグリ・ザ・キッドを探せ!

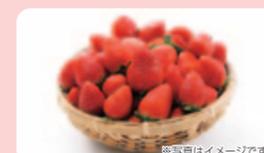
JOIN 3月号内に横顔のアグリ・ザ・キッドが何人隠れているか探してね!

正解した方から抽選で3名さまにいちごをプレゼント!

応募締切 3月19日(木) 1月号クイズの答え:4人 (P8・P11・P14・P15)

### 今月の読者プレゼント

①いちご(品種は選べません)



ウェブからの応募もお待ちしております

### 応募方法

- ①3月号
- ②登場したアグリ・ザ・キッドの横顔の数
- ③いちご
- ④郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号
- ⑤ご意見・ご感想
- ⑥ペンネーム

※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

※提供される個人情報は、当JAの個人情報保護方針に基づいてお取り扱いいたします。

## おたより紹介



アンケートにお寄せいただいたご意見やご感想の一部をこのコーナーでご紹介します。

**join** JOIN創刊200号おめでとうございます。今回の特集で皆様のご苦勞がわかりました。誌面は見やすく、執筆もわかりやすく、間違い探しも好きですよ。今後も生産者と皆様をつなぐJOINになると思っています。

豊後大野市 ピンクのリボンさん(65歳)

ありがとうございます!読みやすさや間違い探しも楽しんでいただけてうれしいです。これからも、生産者と皆様をつなぐJOINをお届けします。

**join** 「JOIN」ができるまでにたくさんの人が携わっているんですね。これから楽しみに待っています。

宇佐市 AYAKOさん(51歳)

ありがとうございます。たくさんの人の想いが伝わってうれしいです!これからも楽しみにしててくださいね。

# おいしい レシピ帳

recipebook



## 切り餅で 簡単いちご大福

### 使用食材と分量 (4人分)

- 切り餅…………… 4枚
- いちご…………… 4粒
- こしあん…………… 200g
- 水…………… 100ml
- 砂糖…………… 大さじ3
- 片栗粉…………… 適量



### 作り方

1. 耐熱容器に、切り餅・水・砂糖を入れて、ラップをせずに電子レンジ (600W) で3分加熱する。ゴムベラなどで混ぜ、さらに2分加熱して滑らかになるまで練る。
2. 片栗粉を敷いたバットに1を出し、キッチンばさみなどで4等分する。
3. いちごのヘタを除き、4等分したこしあんで包む。
4. 3を2で包んで完成!



お正月で余ったおもちが大福に大変身!  
手軽にできるのでみんなで作ってみてね!

## 貧血のリスク

健康情報  
今日の注意が  
明日の元気



大分県厚生連健康管理センター  
医師  
赤嶺 加奈子

貧血の中で一番多いのが鉄不足によって起きる「鉄欠乏性貧血」です。平成21年の国民健康・栄養調査によると、20〜40代女性の21%が貧血、65%がかくれ貧血といわれています。(出典:「働く女性の心とからだの応援サイト」) 主な原因としては次の3つが挙げられます。

### 原因1 食べ物から十分な鉄分をとれていない

1日の鉄の推奨量は成人男性で大体7.0mg〜7.5mgで、月経のある女性は10.5mgとされています。平成28年の日本人の鉄の平均摂取量は7.4mgなので、閉経前の女性は特に鉄の摂取不足と言えます。

### 原因2 鉄の需要が増加する

成長期や妊娠、授乳期の人は体内で通常よりも多く必要とするので、鉄不足になりやすいです。

### 原因3 出血

月経による出血で鉄が失われます。症状が強い場合は子宮筋腫など疑われますので婦人科受診が必要です。

男性や閉経後の女性は、胃潰瘍、大腸がん、痔などによる出血で鉄欠乏が起これば、この場合、胃カメラ・大腸カメラ等による検査が必要です。一般的な貧血では「動悸・息切れ」「疲れやすい」「顔色が悪い」「頭が重たい」などの症状が現れます。生活のパフォーマンスが下がるため、積極的に鉄分を摂取してほしいところです。かくれ貧血は「潜在性鉄欠乏」といい、貧血予備軍の状態です。放っておくと、鉄剤を必要とする貧血になる可能性もあるので、注意が必要です。

当センターでは、鉄欠乏性貧血の状態がわかるオプシオン検査がありますので、貧血の症状が思い当たる方は、ぜひ受けてみてください。

### 鉄欠乏性貧血検査 2,200円(税込)

お問い合わせ先

大分県厚生連健康管理センター  
TEL(0977)23-7112

女性部・青年部の  
日々の活動をお届け!

# Joinstagram

ジョインスタグラム

SDGs



J A おおいた  
J A 女性部  
ページへ



中津女性部

#食べることの大切さを学ぶ #笑顔いっぱい!

### ♥さつまいもで簡単スイーツ作り

中津女性部は、三光深水小学校で料理教室を開き、地元の食材を使った料理を作りました。



日田女性部

#心と体をいたわる #無病息災を願って!

### ♥七草がゆを振る舞う

日田女性部フレミズFlowerは、心を込めて作った七草がゆを、西部営農経済センターの敷地内で振る舞いました。



宇佐女性部

#手作りキムチ #地元野菜 #地産地消

### ♥地元産白菜でキムチ作り

宇佐女性部は、宇佐市上庄の天津農村婦人の家で、部長の木下昌子さんを講師にキムチ作りを行いました。

J A おおいた女性部・青年部の  
活動をチェック!

女性部は、「常に笑顔の活動」をする組織です。「食生活」「くらし」「文化」などをテーマに、楽しく学び、地域にしかあわせの輪を広げる活動を行っています。  
青年部は、「地域農業の振興」を目指す組織です。「環境」「文化」「教育」などをテーマに、地域社会に貢献し、食と農の価値を高める活動を行っています。



宇佐女性部

#手作りの鶏めし #先着50名にプレゼントしました!

### ♥年金支給日に女性部活動PR

宇佐女性部は、年金支給日に手作りの鶏めしを来店客に配布しました。



杵築女性部

#花き #ハボタンの花言葉は「祝福」「愛を包む」!

### ♥フラワーアレンジメント教室

杵築女性部は、杵築産ハボタンや国産産ストックなどを含む8種類の花材を使用し、フラワーアレンジメント教室を開きました。



国東女性部

#食育 #SDGs実現に向けた取り組み

### ♥おにぎり教室で食育活動

国東女性部は、安岐保育所を訪問し、「おにぎり教室 (JAグループ大分県産米消費拡大事業)」を開きました。



# じょいん まっす

間違い探し「日ごろの対策で花粉をブロック！」

気温が温くなる3月は、花粉も多くなる季節。

ちょっとした工夫で花粉をブロックしよう。

今回も7つ間違いがあるから探してみてね！

スマートフォンをお持ちの方は、下の二次元コードからも答えを見ることができます。

【手順】

- ①二次元コードをスキャンし、ウェブカメラを起動する
- ②起動したウェブカメラを[した]のイラストにかざすと答えが出てくるよ！



うえ



した



答えは4月号で教えるよ！