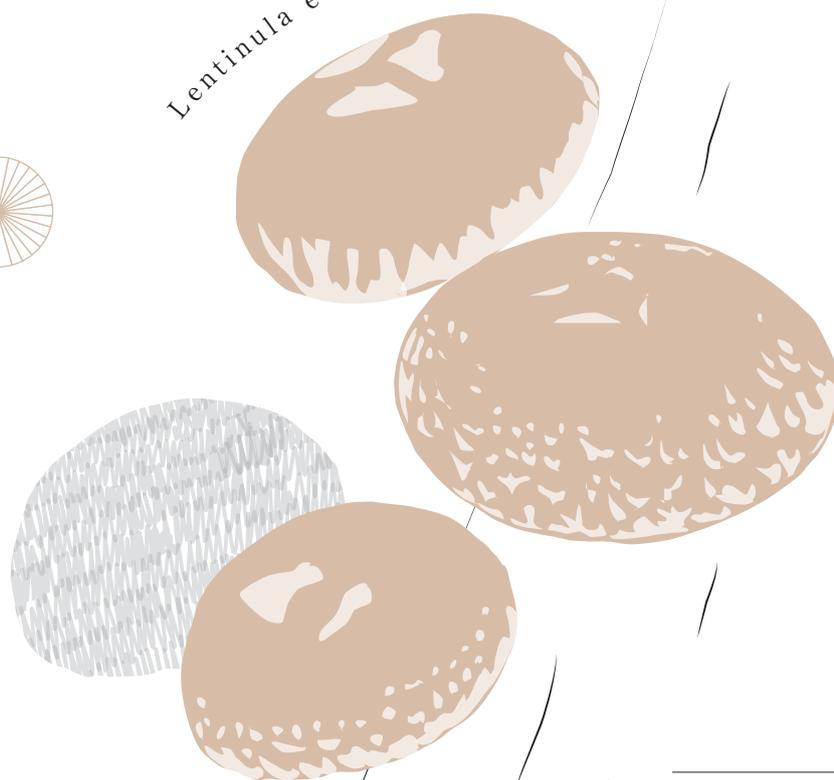


JOIN

ジョイン

しいたけ

Lentinula edodes



しいたけ

学名 | *Lentinula edodes*

原産地 | 日本・中国

分類詳細 | ツキヨタケ科シイタケ属

しいたけは環太平洋西部の温帯から亜熱帯域に広く分布するきのこで、日本でも古くから親しまれている。日本では江戸時代に原木栽培が広まったとされ、現在はおが粉を使用した菌床栽培も行われている。主に椎の朽木に多く群生していたから「椎茸」と名付けられたとされる。

4

2026

JA OITA MAGAZINE

おおいたんつくい

—つくりびと—



玖珠九重生椎茸部会
いまだ よしのぶ
今枝 吉信さん(48)
さちえ
幸恵さん(48)

しいたけ取材の裏側、
ちょい見せ！
わくわくの取材風景は
こちらから



師匠の背中を追いかけて、
感謝とともに育てる原木しいたけ。

PICK UP

就農への STEP!



STEP 1

愛知から大分へ!

愛知県で暮らしていた吉信さんと幸恵さんは、以前から田舎暮らしに憧れていました。地方への移住を考えるなかで、夫婦で「農業をやってみよう」と決意。いろいろな品目を検討した結果、二人ともピンときたのがしいたけでした。

STEP 2

九重で出会ったしいたけ栽培の師匠

九重町のしいたけファーマーズスクールに入校して、今枝さん夫妻は、師匠となる先輩農家さんに出会い2年間研修を行いました。しいたけ栽培の基礎はもちろん、考え方、経営、そして九重での過ごし方を学んだそうです。気のあう師匠と過ごした2年間の学びが、二人のしいたけ農家としての礎となっています。

STEP 3

技術も経営も暮らしも。 すべてを学んだ2年間

研修を終えた今枝さん夫妻は九重町で就農し、役割を分担しながら日々しいたけに向き合っています。現在は「二人がストレスなくできる最大値」を探りながら、コツコツと継続しつつ、原木しいたけのおいしさを、少しでも多くの人に届けたいと話します。



農業を始めて良かったのは、スケジュールを自分たちで組み立てられるので、時間の使い方を自由にできることだと思います。
移住する前は帰りが遅く、夫婦でゆっくり過ごす時間が限られていました。今は同じ職場で働いて、夕方に

二人の時間 農業が変わった

就農3年目という今枝さん夫妻。就農してからは、研修では気づかなかったことに毎日向き合っているといいます。一番難しいのは「しいたけの機嫌取り」。春と秋のように人も過ごしやすい季節は調子がいい一方、夏の暑さや冬の寒さでは機嫌が変わりやすいそうです。寒い時期は夜に暖房を入れて温度を整えるなど、しいたけの機嫌を見ながら日々模索しています。

「しいたけの機嫌を取る」 難しさ



吉信さんは「今農業をできているのは、支えてくれた人がいるから。感謝の気持ちでいっぱいですよ、本当に。その気持ちを込めて、おいしいしいたけをつくり続けようと思っています」と笑顔でその想いを話してくれました。夫婦二人三脚でしいたけ栽培に取

感謝を忘れずに つくり続けたい!

知り合いがいない土地での挑戦でしたが、「どうしてもしいたけ栽培をやりたい」という気持ちを受け止めて、協力してくれる人がいたといえます。はじめは、周りから「難しいよ」「やめたほうがいい」という声もあったそうですが、それでも覚悟が伝わるとうです。今度は「頑張ってるね」という応援に変わっていったそうです。

わたしのイチ推し!

しいたけドリル

原木に植菌種駒*を打ち込む穴あけ作業に使用する道具。穴あけは「駒打ち」の準備となる大切な作業で、しいたけ栽培の最初の一步です。

*植菌種駒…しいたけ菌を培養した木片(駒)。原木に打ち込み、菌を広げるための「種」の役割をします。



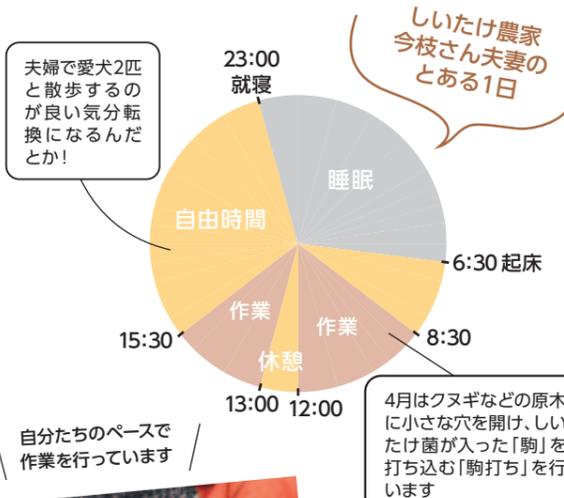
今回は…しいたけ

大分県は、原木となる優良なクヌギ資源が豊富で、全国的にも原木しいたけ栽培が盛んです。原木栽培のしいたけは、肉厚でプリッとした食感と豊かな香りが魅力で、県内の直売所や道の駅、スーパーなどで手に入れることができます。

出荷時期 … 周年

おもな産地 … 九重町・日田市・竹田市・豊後高田市・佐伯市・豊後大野市 など

PICK UP



Rinnai
ガス衣類乾燥機
 DELUXE TYPE / STANDARD TYPE

洗濯・乾燥のお悩みを
 まとめて解決!



Rinnai [STANDARD TYPE]

乾太くん

こんなお悩みありませんか?



部屋干しの
 生乾き臭が
 気になる

湿度が高く、
 乾きにくい



花粉、虫、
 PM2.5が
 気になって外干し
 できない



共働きで
 洗濯に時間を
 使いたくない

そんなお悩みを**乾太くん**が解決!

特徴① 乾燥時間が早い!

乾太くんなら 6kgの時 **約60分**
 洗濯物が 9kgの時 **約90分**

電気ヒートポンプ式乾燥機⇒6kg:約162分
 電気ヒーター式乾燥機 ⇒6kg:約281分

特徴② 乾燥コストが安い!

洗濯物が6kgの時⇒1回 **約96円**
 洗濯物が9kgの時⇒1回 **約149円**

特徴③ ふんわり仕上げ!

ガスならではの強い温風でしっかり乾燥。
 新品タオルのようなふんわりした仕上がりに。

特徴④ 生乾き臭を除去!

80℃以上の温風乾燥で、生乾き臭の原因菌
 を99.9%除去。ドラム回転・送風なしでスー
 ツや革靴を消臭できるクリーン機能も!

※乾太くんは東京ガス株式会社の登録商標です。



お求めやお問い合わせは、お近くのJALPガスセンターまで

- 東部…東部LPガスセンター ☎0978-68-8680
- 中部…大分LPガスセンター ☎097-586-7422
- 中部…庄内LPガスセンター ☎097-582-2116
- 南部…うすき中央LPガスセンター ☎0972-63-0590
- 南部…佐伯豊南LPガスセンター ☎0972-46-2528

- 西部…玖珠九重LPガスセンター ☎0973-72-3481
- 西部…日田LPガスセンター ☎0973-23-2121
- 豊肥…ぶんご大野LPガスセンター ☎0974-22-2046
- 豊肥…竹田LPガスセンター ☎0974-63-1005
- 北部…中津LPガスセンター ☎0979-52-3056

毎週火曜日
 OBS大分放送
 18時55分~



JA共済の
 地域貢献活動

©2017 JA-KYOSAI



テレビ
ハッジパッジTV
 ON AIR! 〇

~地域と食の未来をこなく~

1月放送分ダイジェスト

1/6 (火)

農業大学校 プロジェクト・意見発表会

大分県立農業大学
 校の学生が、課題解
 決力や表現力の基礎
 を育むために取り組
 んできたプロジェクト
 学習の成果発表を
 行いました。



1/9 (金)

農業高校生が農業機械を初体験

大分県内の農業高
 校生が農業大学校に
 導入された先進的な
 農業機械を操作・体
 験する「農業技術実
 践研修」の様子を紹
 介しました。



1/13 (火)

ベリーツ香る大分駅

大分駅で開かれた
 イベント「ベリーツ
 香る大分駅&特急
 にちりんシーガイヤ
 号」で、ベリーツの
 無料配布を行い、
 PRの様子を放送
 しました。



1/20 (火)

大分の農業を支える “つくりびと”を直撃!

佐伯市宇目町で
 スイートピーを栽培
 している米倉光重さ
 さんを紹介。地域の
 栽培技術を未来へつ
 なぎたいという熱い
 想いを語る米倉さん
 の姿を放送しました。



1/27 (火)

浜辺の花屋×スイートピー

レポーターの首藤まみかさんが海辺の花屋“peace
 garden”を訪れ、スイートピーを使ったフラワーアレ
 ンジ(テーブルブーケ)を作りました。



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。



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!





Point 02

肥料・農薬の大型規格の普及推進



営農経済渉外員（TAC）と購買店舗が連携し、訪問を通じて大容量の肥料・農薬の提案を推進しています。フレコン肥料や担い手直送規格を活用することで、利便性向上とコスト低減につながります。

〈令和7年度の受注実績（第3四半期終了時点）〉

- ◎水稲用フレコン肥料：3,809.34t
- ◎農薬（大型規格）：2,033個
- ◎満車直行：320件（3,570.13t）

大規模水稲農家向け 担い手直送規格



担い手直送規格とは、大規模水稲農家からの注文を受けて受注生産し、メーカーから直接配送する大型規格です。物流コストを抑えることで価格を引き下げ、通常規格（1kg袋など）より約2～3割のコスト削減が期待できます。

肥料満車直行値引き



対象品目の肥料をご購入の際、以下の条件で所定の値引きが適用されます。

- 指定工場（同一工場）からの購入
- 3品目以内の積み合わせ
- 10tまたは4tで満車直行
- 1カ所で受け渡しをする

※引き取り予定日の2週間前までに申請が必要です。
※受け渡し場所にフォークリフト・パレットが必要です。

担い手奨励金



J Aで購入していただいた肥料・農薬の、年間購入金額（1～12月）が50万円以上（税込）の方に、肥料価格高騰対策支援金（担い手奨励金）をお支払いします。

令和6年度支援実績

エリア	件数	支援額
東 部	257件	1,300万円
中 部	161件	866万円
南 部	225件	746万円
西 部	211件	718万円
豊 肥	403件	1,549万円
北 部	520件	3,271万円
合 計	1,777件	8,450万円

〈年間購入金額別 奨励金率〉

- 50万円以上100万円未満：2%
- 100万円以上300万円未満：3%
- 300万円以上500万円未満：4%
- 500万円以上：5%

※奨励金は翌年2月末を目途にJA口座へ振り込みます。

▼20kg当たり

10t満車	143円値引き
4t満車	99円値引き
土壌改良材 (10t)	66円値引き

▼15kg当たり

10t満車	121円値引き
4t満車	88円値引き

登録は
こちら



Point 03

持続可能な経営



Web受注システム「JAねっと」による業務効率化

デジタル化による利便性向上と業務効率化を目的に、24時間発注可能なWeb受注システム「JAねっと」を導入。未登録者への周知を強化し、利用拡大を進めます。



- ◎Web限定の予約価格設定により組合員のコスト低減に貢献
- ◎詳細な商品情報を確認して購入
- ◎店舗に在庫がない商品も取り寄せ対応可能
- ◎自宅への配送も可能

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！

経済部門/JAおおいたの取り組み特集

生産トータルコスト 低減に向けた取り組み



経済部門では地域農業の持続的な発展と活性化を図るため、

生産トータルコスト低減に取り組み、組合員の所得向上を目指します。

今回の特集では、「店舗活性化と組合員サービスの向上」「肥料・農薬の大型規格の普及推進」

「持続可能な経営」の3つの取り組みを紹介します。



Point 01

店舗活性化と組合員サービスの向上



組合員から必要とされる店舗づくりを目指し、店舗運営の充実とサービス向上に取り組んでいます。

魅力ある店舗づくり

- ◎職員への研修会を定期的開催し、専門知識を向上
- ◎陳列やPOPなどの売場づくりに力を入れ、選ばれる店舗環境を整備
- ◎リニューアルセールを戦略的に展開し、魅力発信



感謝フェアの実施



年5回開催していた統一催事を刷新し、令和7年度より「感謝フェア」を実施。季節の重点商品や暮らしに役立つ情報提供の強化で、店舗の活性化を推進します。

統一農業資材カタログの作成

多種多様な資材情報を一冊のカタログにまとめることで、必要な情報にアクセスしやすくなり、利便性の向上と営農支援の強化を図ります。



見て、聞いて、安心へ 特別内覧会を開催!

開催日▶3月27日(金)～31日(火)
9:00～16:00

会場▶家族葬ホール プリエール東植田
(大分市田尻585)

家族葬は、ご家族の考え方やご事情によって形がさまざま。そこで会場の雰囲気や動線を実際に見て、気になることを相談できる「特別内覧会」を開催します!

お問い合わせ・ご予約▶0120-59-8881



さらに3月27日(金)・28日(土)・29日(日)は
3日間限定イベント開催!

ご来場特典

- ◎ガラポン抽選会
- ◎お菓子のつかみ取り



とりめし試食会

27日(金)・28日(土)



花苗販売会

27日(金)・28日(土)



写真撮影会

要予約



27日(金) 10:00～12:00
28日(土) 13:00～15:00
29日(日) 10:00～12:00

※各日先着10名。
ご希望の方は事前にお問い合わせください。

生前・遺品整理 ジュエリー相談コーナー

予約不要・全日開催



使わなくなったジュエリーの簡易鑑定や、買い取り・修理・リフォームの相談ができます。「本物かわからない」「整理したい」「譲る前に直したい」など、気になることを専門家に相談できます。

そのほかにもさまざまな催しを開催予定ですので、お気軽にご来場、ご相談ください!



家族葬ホール

プリエール東植田

グラウンドオープン!



JAおいたの家族葬専用ホール「プリエール東植田」がオープン。家族葬は、身近な人たちと落ち着いてお別れできる葬儀のかたちです。事前に「見て・聞いて」おくことで、費用や段取りの不安が和らぎます。



そもそも、家族葬ってどんな葬儀?

家族葬は、親族やごく親しい友人など、限られた人数で行う葬儀のこと。一般葬が「近所・仕事関係・友人・知人」まで広く参列を受けるのに対して、家族葬は「誰に来てもらうか」をあらかじめ決め、落ち着いた規模で進めるのが特徴です。式の流れ自体は一般葬と同じことも多く、通夜・告別式、宗教者の読経などは希望に応じて執り行うことが可能です。



家族葬

Q&A

Q 家族葬って「家族だけ」でするんですか?



A そうとは限りません。親族中心に、親しい友人まで声をかけるなど、参列の範囲を決めて行う葬儀の呼び方です。

Q 家族葬は、通夜や告別式をするんですか?



A 実際はほとんどの方が、通夜・告別式を行っておりますが、なかには「1日葬」を行う方も増えております。宗教形式も含めて相談しながら組み立てることができます。

Q 事前に決めておくこと安心なことは?



A 参列の範囲(親族・友人・近所・職場など)、宗教形式の希望、連絡先の整理など。「すべてを決める」より、方向性を決めておくだけでも十分です。

農機による事故

令和5年の農業機械作業に関連する事故は農作業事故全体の62.3%を占めており、そのなかでも特に「機械の転落・転倒」が多く発生しています。皆さんも、農機具を使用する際の安全確認や定期点検、保護具の準備など事前に確認・対策をしておきましょう。

<p>事故例①</p> <p>草刈り機で作業中、石がはねてしまい、目を負傷した</p> 	<p>対策</p> <p>ヘルメットや保護メガネといった保護具を必ず着用し、事前に機器の点検を行ってから作業をしましょう！</p> <p>草刈り機は使用中に、刃に石や異物が当たりそれが飛散して目を負傷する事故が頻繁に発生します。事前に保護具を準備したうえで、作業を行いましょう。</p> 
<p>事故例②</p> <p>公道でトラクターを運転中に横転し、トラクターの下敷きになった</p> 	<p>対策</p> <p>確実な運転操作とブレーキ連結の確認が大切です。また安全キャブ・フレームの装着とシートベルト・ヘルメットを着用しましょう</p> <p>公道での走行は横転事故のほかに、一般車両との衝突事故も多くみられます。ランプ類や低速車マークなどを取り付け、周囲に気付いてもらえるようにしましょう。</p> 
<p>事故例③</p> <p>コンバインに稲を投入するとき、誤って服が巻き込まれ負傷した</p> 	<p>対策</p> <p>適切な作業着の選定と機械使用時のルールを徹底しましょう</p> <p>機械への巻き込まれのリスクを軽減するために、ゆったりしすぎた服やひも・フードがある服は避けましょう。また、コンバインの危険区域に体を入れない、詰まったら必ずエンジンを停止してから対処するなどルールも決めて作業をしましょう。</p> 

※参考：農林水産省/農作業安全対策 (https://www.maff.go.jp/j/seisan/sien/sizai/s_kikaika/anzen/index.html)

“もしも”の事故に備えよう！ NO! 作業事故

農林水産省の最新の調査データによると、令和5年は236名の方が農作業中の事故で亡くなっています。^{*} 農作業中の死亡事故は、一般交通事故の約5倍、建設業の約2倍にもおよびます。これから、夏に向けて熱中症や農機事故といった農作業中のリスクを把握し、“もしも”の事故に備えましょう！

^{*}参考：農林水産省/令和5年に発生した農作業事故の概要

熱中症

農作業中の熱中症による死亡者は特に7～8月に集中しており、年代別では70代以上が大多数を占めています。その一方で、熱中症による救急搬送人数は、まだ身体が暑さに慣れていないゴールデンウィーク前後や梅雨明けに急増する傾向があります。まだ気温の低い春でも十分に気を付けましょう。

農作業中の熱中症対策

<p>高温時の作業は避け、涼しい時間に作業をしましょう</p> 	<p>作業者に異常がないか確認できるよう2人以上で作業をしましょう</p> 	<p>発汗で失った水分を補うためこまめな水分・塩分補給をしましょう</p> 			
<p>通気性があり、熱を逃がしやすい素材の帽子や服を選びましょう</p> 	<p>熱中症対策アイテムを活用しましょう</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="2062 1375 2285 1606">  <p>着用系冷却アイテム ファン付きウェアなど</p> </td> <td data-bbox="2300 1375 2537 1606">  <p>飲料系アイテム スポーツドリンクなど</p> </td> <td data-bbox="2552 1375 2789 1606">  <p>環境改善系アイテム ミストファンなど</p> </td> </tr> </table>		 <p>着用系冷却アイテム ファン付きウェアなど</p>	 <p>飲料系アイテム スポーツドリンクなど</p>	 <p>環境改善系アイテム ミストファンなど</p>
 <p>着用系冷却アイテム ファン付きウェアなど</p>	 <p>飲料系アイテム スポーツドリンクなど</p>	 <p>環境改善系アイテム ミストファンなど</p>			

もしも熱中症になったら…

軽度の熱中症であっても、周りの環境や状況によって、応急処置などをしないと重症化する可能性があります。立ちくらみや脱力感といった熱中症の症状を感じたら、すぐに作業を中断し、「応急処置」を行うことが大切です。すばやく対処することが快復への近道になりますので、疑いを感じたらすぐに対処しましょう。



※参考：農林水産省/熱中症対策研修テキスト (https://www.maff.go.jp/j/seisan/sien/sizai/s_kikaika/anzen/nechu.html)

日々の作業を安心して行うことができるように

農作業事故の“発生リスク”に備えた共済をご紹介します！

事故例と対応共済

<p>農作業中傷害共済・特定農機具傷害共済</p> <p>農作業中の事故でケガまたは死亡した場合</p>	<p>自動車共済</p> <p>農機を運転中、他の車と衝突した場合</p>	<p>生活傷害共済</p> <p>ケガで農作業ができなくなり収入が減少した場合</p>
---	--	--

● 病気やケガによる入院費用や手術費用などへの備えには「医療共済」が必要です！

JA共済には他にも農作業事故に備えた共済があります。詳しくは支店へお問い合わせください。

お知らせ 年金お誕生日プレゼント

J A おおいたで年金をお受け取りいただいている皆さまへ、感謝の気持ちをこめてお誕生日に素敵なプレゼントを進呈する企画を行っております。ハガキが届きましたら記載された支店にハガキを持ってご来店ください。

■ハガキの到着月

4～6月生まれの方……3月末 7～9月生まれの方……6月末
10～12月生まれの方……9月末 1～3月生まれの方……12月末

一部のエリアでは令和7年度より

支店へご来店の際にお渡しさせていただくことになりました。

ご不便をおかけしますが、何卒よろしくお願い申し上げます。

ご来店が困難な場合はご連絡ください。支店よりお届けいたします。

有効期限はお誕生月から1年間です



3月末は緑色のハガキが届きます

お知らせ 経営管理委員会

第10回 令和8年2月27日(金)

- 理事推薦委員会設置規程一部変更承認の件
- 中央会・各連合会役員候補者(監事)決定の件
- 中央会・各連合会役員推薦会議委員決定の件
- 子会社(株)JAいこいの村令和8年度事業計画承認の件

※全案件可決承認されております。

お知らせ じょいんきつず3月号の答え



- ①窓の開き具合
- ②カーテンがなびいている
- ③天井の電気が1つ少ない
- ④空気清浄機の電源が点いていない
- ⑤花柄の色
- ⑥みのりめぐみがマスクをつけていない
- ⑦みのりめぐみの上着の種類

人権啓発コラム

「どんなときでも味方でいたい」

皆さん日々生きていくなかでさまざまな悩みを抱えることがあると思います。でも、子どもの悩みに直面すると自分のことは吹っ飛んでしまう、という親も多いのではないのでしょうか。

私も、子どもの学校での人間関係に悩んだことがあります。何もできずに見守っているうちに子どもたち同士で解決したのですが、子どもとの関わり方について考えさせられました。

オーストリアの精神科医アルフレッド・アドラーは、著書「叱らない子育て」のなかで、「親子の良い関係を築くためには、子どもを尊敬し、ありのままに受け入れることが大切で、どんなときでも信頼してくれる親は、子どもにとって力強い仲間になる」といっています。

いじめられてるなんて恥ずかしくて相談できない、とか、男の子は弱音を吐いちゃいけないんだ、などと思ってしまう子もいるという話を聞きます。

私は、日ごろから「どんなときでも味方だよ」というサインを送り、子どもを信頼して見守ることができるといいと思います。そして、しんどい時に相談してくれたなら、弱さを隠さず話してくれたことに「ありがとう」と言いたいです。そんな関わりが、子どもがいじめの被害者にも加害者にもならないことにつながるよう願っています。



大分県人権啓発イメージキャラクター こころちゃん

人権啓発コラムバックナンバー集VII心ひらいて(新時代おおいた 2022年3・4月号)より

農業者年金のお知らせ

国が支える。安心が大きくなる。

農業者年金のご案内

農業者年金は、国民年金の第1号被保険者(保険料納付免除者を除く)で、年間60日以上農業に従事する60歳未満の方であれば、どなたでも加入できます。

※農業者年金に加入される方は、国民年金の付加年金(付加保険料月額400円)への加入も必要となります。



掲示板

農業者年金のメリット

1. 少子高齢化時代に強い積立方式の年金です

自ら納めた保険料とその運用益(付利)を年金の原資として積み立てていき、この年金原資の額に応じて将来受け取る年金額が決まる「積立方式(確定拠出型)」の年金です。

自分が必要とする年金額の目標に向けて、保険料を自由に決められ(月額2万円～6万7千円までの間で千円単位)、経営の状況や老後設計に応じていつでも見直せます。

3. 公的年金ならではの 税制上の優遇措置があります

支払った保険料は、全額が社会保険料控除の対象となり、所得税・住民税の節税につながります。

また、保険料の運用益は非課税で、将来受け取る農業者年金は公的年金等控除の対象となり、65歳以上の方であれば公的年金等の合計額が100万円までは非課税です。

2. 終身年金で80歳までの保証付きです

農業者年金は生涯支給されます。仮に加入者・受給者が80歳前に亡くなった場合でも、死亡した翌月から80歳までに受け取れるはずであった農業者老齢年金の額の現在価値に相当する額が、死亡一時金として遺族に支給されます。

4. 政策支援(保険料の国庫補助)があります

認定農業者で青色申告をしている方やその方と家族経営協定を結んだ配偶者・後継者の方など、農業の担い手となる方には国から月額最高1万円の保険料補助があります。

農業者年金の詳細な内容や加入については、各エリア・各支店、または各市町村の農業委員会へお問い合わせください。

読者プレゼント

アグリ・ザ・キッドを探せ!

JOIN 4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名さまに干しいたけをプレゼント!

応募締切 4月20日(月) 2月号クイズの答え:5人 (P4・P10・P11・P15・P16)

今月の読者プレゼント

◎干しいたけ



ウェブからの応募もお待ちしております

応募方法

- ①4月号
- ②登場したアグリ・ザ・キッドの横顔の数
- ③干しいたけ
- 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

郵便はがき
封筒の裏面に
お名前を
お書きください

〒710-0040
大分県大分市
花園3丁目2番10号
JAおおいた本店
ジョイイン編集係 行

〒

※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紹介いたします。

join スイートピーを見ると、松田聖子の歌が思い出されます。昔福岡のコンサートに行って盛り上がった記憶があります。
宇佐市 嵐のみーたんさん(69歳)

スイートピーをきっかけに、楽しかったコンサートの思い出がよみがえりますね。花とともに心が明るくなるようなお話でした。

join “未来をつなぐ職場づくり”参考になります。若い人に“この会社でよかった”と思える雰囲気、やりがい作りに苦労しています。
大分市 お局みーちゃんさん(51歳)

思わずうなずきながら読ませていただきました。若い人が「ここで良かった」と感じられる職場を、皆で少しずつ育てていけたらいいですね。

おいしい レシピ帳

recipebook



春の野菜としいたけのうまみでごはんがすすむ♪
焼きおにぎりにアレンジしても香ばしくて最高だよ!

🍷 彩り華やか♪ 春のどんこおむすび

使用食材と分量 (4個分)

- ごはん…………… 1合
- しいたけ…………… 2枚
- にんじん…………… 1/4本
- 小ねぎ…………… 2本
- 塩…………… 適量

調味料A

- しょうゆ…………… 小さじ2
- 砂糖…………… 小さじ2/3
- 顆粒だし…………… 小さじ1/3
- 水…………… 70ml

作り方

1. しいたけは石づきを落として薄切りに、にんじんは薄いいちょう切りにする。
2. 小ねぎを小口切りにし、キッチンペーパーなどで水気を取っておく。
3. フライパンにしいたけ・にんじんを入れ、中火で1分ほど炒める。
4. 軽く火が通ったら、フライパンに小ねぎと調味料Aを加え、水気が飛ぶまで5分ほど煮る。
5. 4の具を取り出して汁気を絞り、ごはんに混ぜ込む。
6. ごはんを4等分して形を整えたら完成!

健康情報

今日の注意が
明日の元気

咳や鼻水、目や肌のかゆみで悩んでいませんか？



大分県厚生連健康管理センター
医師
雨宮 由佳

気管支喘息、アレルギー性鼻炎・結膜炎、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなど、アレルギーの病気を持つ方は年々増えています。これまでに全く症状がなかったのに、大人になってから突然発症することもあります。気管支喘息はヒューヒュー、ゼーゼーと音が鳴り、息苦しくなるイメージがあると思いますが、症状は咳だけという喘息もあり、放っておくと徐々に呼吸が苦しくなるまで悪化してしまつこともあります。気管支喘息の死亡率は、吸入ステロイドなどの治療薬が普及したため低下していますが、それでも年間1,000人以上が命を落としています。そのほとんどが65歳以上の高齢の方です。成人の気管支喘息の6割以上は、IgE抗体が高くなるアトピー型喘息です。つまり、発症や症状がひどくなる原因に、何らかの物質(アレルギー)が関係しているといえます。アレルギーが関係している場合、そのアレルギーを避けることで発症を予防、あるいは症状を緩和させることができます。アレルギーになりやすい、またはなった場合に重症化しやすいアレルギーを効率良く、見落とさなく突き止めることが大切です。

今ある症状にアレルギーが関係していないか、関係している場合は何が原因なのか突き止めてみませんか？血液検査でアレルギー疾患の主な原因となる39項目のアレルギーを網羅し調べることができます。当センターでも検査可能です。当日の申し込みで検査ができますので、気になる方はご相談ください。

■オプション検査 アレルギー検査(39種類)…11,000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)231-7112

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

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。



#全体交流 #健康体操 #約100名が集結!

♥ J A おおいた女性部 全体交流会

J A おおいた女性部は、各エリアから女性部員が集まる全体交流会で、健康体操やおしゃべり交流をしました。



J A おおいた女性部



国東女性部

#恵方巻 #手作り #地産地消

♥ 地元野菜で手作り恵方巻

国東女性部は、地元産の材料を使った恵方巻を手作りし、J A 職員や地域住民に販売しました。



山香女性部

#地元産の野菜 #山香町青壮年部は初参加!

♥ 青壮年部初参加 山香ふるさとまつり

山香女性部は、「第38回山香ふるさとまつり」に山香町青壮年部とともに参加し、山香産の食材を使ったメニューを販売しました。



日田女性部

#肩こり解消 #健康増進!

♥ 肩こり・腰痛予防教室

日田女性部フレッシュミズFlowerは、健康作りの一環として「肩こり・腰痛予防教室」を開きました。



豊後大野女性部

#無病息災 #初の開催 #模様作りも大成功!

♥ 花飾り巻き寿司に挑戦

豊後大野女性部は、巻き寿司作り講習会を開き、薄焼き卵のパラ模様と焼海苔のチューリップ模様の寿司作りに挑戦しました。



じょりん まっす

間違い探し「自分に合うリラックスを見つけよう」

新生活のバタバタで、気づかないうちにこころの疲れがたまってるかも…。
自分に合った休み方とセルフケアでストレスを軽減しよう。
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】

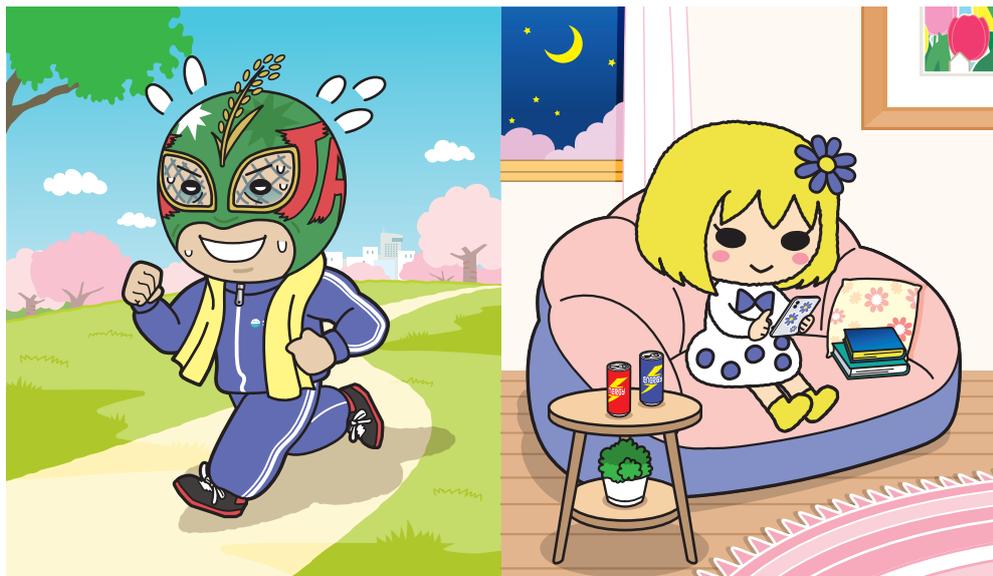
- ①二次元コードをスキャンし、ウェブカメラを起動する
- ②起動したウェブカメラを[した]のイラストにかざすと答えが出てくるよ！



うえ



した



答えは5月号で教えるよ！