



## 新委員長に正木彬さん 青壮年連盟通常総会（宮島コーラルホテル）

佐伯中央農業協同組合青壮年連盟は6月15日、宮島コーラルホテルで通常総会を開き、盟友18人、JA役職員12人が出席しました。

2022年度の事業報告や2023年度の事業計画案などが承認され、役員改選では、新委員長に正木彬さん、副委員長に中本吉紀さんと水田耕太さんが選任されました。

2023年度の取り組みは、地産地消活動や地域交流をすすめ、農業技術の研究と農業経営の改善に力を入れます。また、



▲挨拶する正木委員長

産直市のイベントなどに参加し、積極的に地元産の野菜をPRします。  
正木委員長は「前会長の意思を引き継ぎ、盟友一丸となってよりよい活動を進めていきます」と話しました。



▲色とりどりのバラを選ぶ買い物客

## 買い物客にバラをプレゼントしました！ 父の日イベント（よりん菜）

JA産直ふれあい市場「よりん菜」は6月17日に、「父の日」のイベントとして、店内商品を購入いただいた方にバラの花をプレゼントしました。

廿日市市は県内最大の切りバラの産地。広島市中央卸売市場へ出荷される約6割が廿日市市産です。「父の日」にバラを贈るアメリカの慣習にちなみ、各地でPRをすすめています。  
当日は約30種類のスプレーバラ500本を用意。親子連れなど、多くの方に喜んでいただきました。  
この取り組みはJA共済地域・農業活性化取組支援助成金を活用しています。



## 名称新たに熱戦開幕！ 第1回JAひろしま女性親善バレーボール大会（廿日市市大野）

第1回JAひろしま女性親善バレーボール大会が、6月25日、廿日市市立大野東小学校の体育館で行なわれ、7チームが参加し熱戦を繰り広げました。

このバレーボール大会は、昭和59年に佐伯中央女性親善バレーボール大会として始まり約40年の歴史ある大会です。令和5年4月のJA合併により大会名は変更になりましたが、JAは今後もバレーボールを通じ、健康維持・増進を図り親善の輪を広げ、地域のスポーツ活動の発展に協力していきます。

試合結果	
優勝	CANCER
準優勝	AMIE
第3位	グランBB



大会はCANCERが優勝しました。試合結果は次の通りです。



▲研修会後の「健康いきいき体操」を学ぶ会員

## 林三枝子さんを再任 コスモス会通常総会（佐伯中央地域本部）

助け合い組織コスモス会は6月8日、廿日市市の佐伯中央地域本部で第25回通常総会を開き、会員30人が出席しました。対面での開催は4年ぶりです。役員改選では、会長に林三枝子さんが再任され、その他、2023年度の活動計画などあわせて5議案が承認されました。

助け合い組織コスモス会は、高齢化が進む中、誰もが安心して暮らせる地域づくりを進めることを目的に1999年に発足。地域の高齢者を対象に手芸教室や体操教室を開いています。

林会長は「みんなで積極的に活動していきたいです」と話しました。  
総会後の研修会では、スポーツインストラクターの仁科真理さんを講師に招き、自宅で簡単にできる「健康いきいき体操」を学びました。



## 水稲

### 出穂期以降の管理と病害虫

中山間地では、早生品種は7月下旬から中生品種では8月上旬から出穂期となり、沿岸部では、8月中旬から出穂期に入ります。

8月も気温が高く、降水量は平年並みとなる確率が高いと予想されています。今年も猛暑となることが予想されますので、稲をはじめ農産物の管理に注意してください。

また、熱中症にも十分気を付けて作業を行ってください。

#### 【水管理】

出穂期以降、最も水を必要とする時期であるとともに高温障害や胴割れ米の発生を軽減するためにも水管理が重要となってきます。

今ある根を弱らせないため、常時湛水せず間断灌水をくりかえしま

しよう。

#### 《高温障害（乳白米等発生）の気象要因》

1. 出穂後20日間の平均温度が27℃を超えると発生が多くなります。
2. 高温により生育が旺盛になり、粒数が過多になると発生が多くなります。
3. 高温により登熟期間が短くなり、粒の充実不足となります。

#### 《高温障害対策》

1. 稲の過繁茂防止に努めましょう。
2. こまめな間断灌水で根の機能活力維持を図りましょう。
3. 呼吸作用の増加を抑制するため、冷たい水との入れ替えなど地温・気温の低下に努めましょう。特に日中が35℃、夜温が25℃を超えるような日が続く場合は、かけ流し灌水が有効です。夜間通水も、圃場内の夜温を下げますので有効です。（出穂後5〜15日が最も高温障害に対する感受性が強くなります。）
4. 登熟期に肥効が切れないよう穂肥を適切に施肥しましょう。基肥一発型タイプの肥料を利用している場合でも、肥効切れの見られる場合には追肥を行ないましょう。ただし、窒素過多になると粒全体が白く濁る「乳白粒」の発生を助長し、品質低下を招く可能性がありますので注意が必要です。

#### 【病害虫】

田植えの際に箱施用剤を処理している場合、計算上8月中旬頃に効果が薄れます。ウンカ等を確実に抑え

るためには、効果が薄れる前に、出穂前本田防除を行なう必要があります。まだ防除をされていない方は、水田状況を確認し、防除を徹底してください。

#### ウンカ類

トビイロウンカ（秋ウンカ）  
湿気を好み株元に集まります。増殖率が非常に高く、密度が増大し坪枯れを起こします。一株当たり5匹以上で要防除。

#### カメムシ類

イネ科の雑草繁茂地の周辺または出穂の早い稲に発生し食害します。出穂直前の草刈はカメムシが雑草から田に飛び移りますので、出穂10日前頃までに行ないましょう。

#### カメムシ類の防除について

斑点米カメムシ類の発生は、近年特に増加傾向にあり、被害も増加しています。県内だけでなく全国的にも深刻な問題となっております。



A:アカスジカスミカメ B:オオトグシラホシカメムシ  
C:ホンハリカメムシ D:クモハリカメムシ



カメムシ類による被害粒（斑点米）

#### 【薬剤】

##### ☆粉剤 《ほばらみ期》（殺虫殺菌剤）

ビームバシボン粉剤DL 収穫14日前まで  
いもち病・紋枯病・ウンカ類・ツマグロヨコバイ・コブノメイガ・カメムシ類など

##### 《穂ぞろい期》（殺虫殺菌剤）

ラブサイドスタークル粉剤DL 収穫7日前まで  
いもち病、カメムシ類、ウンカ類、ツマグロヨコバイ、イナゴ類、ニカメイチュウ

##### ☆粒剤

##### 《出穂前》（殺虫殺菌剤） イモチエーススタークル粒剤

収穫35日前まで  
いもち病、紋枯病、穂枯れ、カメムシ類、ウンカ類、ツマグロヨコバイなど

##### 《出穂後》（殺虫剤）

スタークル粒剤 収穫7日前まで  
カメムシ類、ウンカ類など  
（営農販売課 廣川）

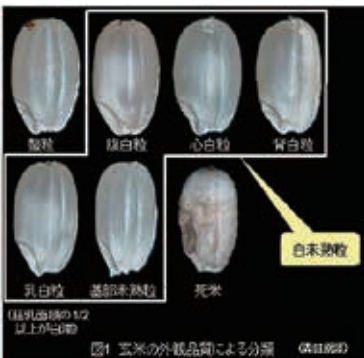


図4 玄米の外観品質による分類 (単位:粒)  
社団法人 全国農業改良普及協会

今月の食材

れんこん

廿日市・大竹の旬を食べよう  
**地産地消で  
 おいしい  
 健康レシピ**

廿日市市・大竹市で活動する食生活改善推進員がオススメする、地元の旬の野菜を使ったヘルシー料理や郷土料理のレシピを紹介します。



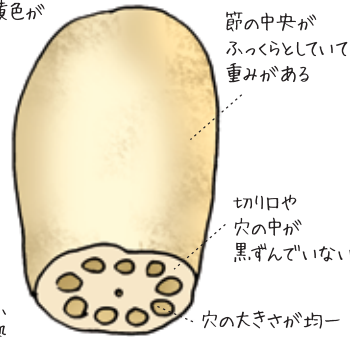
見分け方

漂白されて不自然に真っ白ではなく、自然のまま多少黄色がかっているもの

できれば泥付き!



泥付きは日持ちが良く、漂白されていない証拠



紹介してくれた方

伊藤 昭江 さん(左)  
 浅井 善子 さん(中)  
 角 裕子 さん(右)



レシピ

れんこんの和風サラダ

食物繊維や鉄分たっぷり!  
 しっかりかめて、  
 食べごたえのある逸品です。



栄養価(1人分)

エネルギー: 137kcal  
 塩 分: 0.9g

材料(4人分)

- ・干しひじき ..... 8g
- ・木綿豆腐 ..... 150g
- ・れんこん ..... 100g
- ・にんじん ..... 80g
- ・油揚げ ..... 40g
- ・サラダ油 ..... 6g
- ・冷凍むぎ枝豆 ..... 60g

- 調味料 A
- ・だしの素 ..... 2g
  - ・酒 ..... 16g
  - ・みりん ..... 10g
  - ・砂糖 ..... 10g
  - ・しょうゆ ..... 20g

作り方

- 1 ひじきは水に約10分つけてもどす。
- 2 豆腐はキッチンペーパーで包み、600wで1分30秒加熱して水抜きする。
- 3 れんこんはうすくいちょう切りにする。にんじんと油揚げは千切りにする。
- 4 熱したフライパンに油をひき、豆腐と枝豆以外の材料を炒める。
- 5 調味料Aを加えて軽く混ぜ、豆腐をくずしながら入れる。
- 6 水分が飛ぶまで煮立たせたら、最後に枝豆を入れて混ぜ合わせる。

ポイント

冷やしても温かくしてもおいしいです。

食生活改善推進員  
 (ヘルスメイト)って?

食生活改善推進員は、食を中心に地域で様々な活動をしている健康づくりボランティア団体です。野菜を使ったバランスのとれた食事や減塩の工夫など生活習慣病予防や低栄養予防、また地産地消や郷土料理の伝承といった観点から、料理教室などを通して地域に健康づくりを伝える活動をしています。現在、仲間となって楽しく一緒に活動する会員を募集しています。詳しくは、下記までご連絡ください。

■レシピ等お問い合わせ先:大竹市健康福祉部保健医療課 ☎(0827)59-2153

地域のこの人  
ピックアップ!

# 農楽の人

のうらく  
業をしむ

おいしいタマネギを子どもたちに。

学校給食へ2t出荷!

石田 俊夫さん (85)

石田さんの育てる野菜は、JA産直ふれあい市場「よりん菜」で購入することができます!



▲学校給食に届けるタマネギを収穫する石田さん

廿日市市原地区で農業を営む石田俊夫さんは、今年の4月から7月にかけて、直径80mm以上のL玉タマネギ約2tを、市内の学校給食センターに出荷しました。昨年からは本格的に学校給食に出荷をはじめ、今年は約2倍の量を出荷。来年度もたくさんのおいしいタマネギを子どもたちに届けたいと意気込みます。

「自分の野菜を食べてくれる人たちがおいしいと喜ぶ姿が原動力です。体が動く限り、頑張ろうと思います」と石田さん。これからもおいしい野菜を作り続けます。

ます。農作業は全て一人で行なうので、ほとんど休みはないそうです。

石田さんのこだわりは「土づくり」。地元の養豚場から仕入れた堆肥で栄養たっぷりの土を作っています。また、JAの農業塾に毎年参加するなど、積極的に学ぶ姿勢を貫いています。

8月31日は  
「やさいの日」

「野菜をたくさん食べてほしい」「野菜の栄養価やおいしさを見直してもらいたい」と、1983年に食料品流通改善協会などが「8(ヤ)3(サ)1(イ)」のごろ合わせから制定した記念日です。8月は、いつも以上に野菜を食べて健康になりましょう!

## 地元野菜を使った料理試食会を行ないます!

廿日市ヘルスメイトボランティア協会

とき: **8月26日(土)**  
10:00~12:00  
※無くなり次第終了

ところ: **JA産直ふれあい市場  
「よりん菜」**  
(廿日市市地御前1丁目22-30)

お気軽にお立ち寄りください!

限定  
200食

オリジナル料理の  
レシピも  
配布します!

同時開催

◎日々の野菜の摂取量がわかる

手のひらあてて  
『ベジチェック』

も行ないます!

9:00~  
12:00まで