

## つながりを充実させ、積極的な活動を 青壮年連盟通常総会（友和市民センター）

青壮年連盟佐伯中央地区本部は6月21日、友和市民センターで通常総会を開きました。盟友16人、JA役員ら13人が出席し、令和5年度の事業報告や令和6年度の事業計画案などが承認されました。正木彬委員長は「横のつながりを充実させ、悩みなどを共有し共に解決していきたい。積極的な活動のご協力をお願いする」と呼びかけました。

総会終了後は、JA友和支店で肥料・農薬の商品説明会を行いました。全農や肥料・農薬メーカー9社がブースを設け、自社商品の特徴を説明。資材価格が高騰する中、よりよい資材選びにつながる機会となりました。



▲挨拶する正木委員長



▲肥料・農薬の説明を聞く盟友

## 先生も児童も田植え初体験 （廿日市市阿品台東小学校）

6月11日、廿日市市の阿品台東小学校でバケツ稲の田植え授業の手伝いをしました。

5年生44人が土を混ぜ、手を泥だらけにしなが「ヒノヒカリ」を植えました。11月の収穫に向けて、一人一つのバケツを管理していきます。

昨年まではJAの出前授業として、JA職員が講師を務めていましたが、今年は学校の先生が自ら講師にチャレンジ。JA職員はサポート役として参加しました。

児童は「泥だらけになったけど、楽しかった。収穫が楽しみです」



▲児童の田植えを指導する吉岐健介先生（左）

と話しました。

5年生担任の吉岐健介先生は「子どもたちの笑顔がいちばん。ちゃんとお米が収穫できるように、みんなで管理していきたい」と話しました。

## 米の検査に向け農産物検査員らが研修 （宮内支店）

佐伯中央営農経済センターは6月7日、宮内支店2階会議室で農産物鑑定研修会を行いました。

9月から始まる令和6年度産米の検査に向け、農産物検査員などJA職員10人が参加し、うるち玄米やもち玄米の鑑定試料により等級および銘柄の判別を確認しました。研修会は8月まで毎月開催し、玄米のほか大豆やそばなどの鑑定研修も行う予定です。



▲農産物鑑定研修

## 梅雨のじめじめも吹き飛ばす熱戦! （廿日市市大野）



第3回JAひろしま女性親善バレーボール大会が、6月23日、廿日市市立大野東小学校の体育館で行なわれ、初参加2チームを含む7チームが参加し熱戦を繰り広げました。

梅雨に入り外は大雨でしたが、体育館の中は選手たちの熱気であふれ、大盛り上がりでした。

大会はCANCERが優勝しました。試合結果は左記の通りです。

試合結果	
優勝	CANCER
準優勝	ウインキーズ
第3位	PIGROW



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、地元の旬の農産物を使ったヘルシー料理や郷土料理のレシピを紹介しします。

## 今月の食材

### オクラ



#### 紹介してくれた方

(左上から) 矢野千栄美さん、網谷 里美さん、水本 弘美さん  
(左下から) 佐々木浩子さん、福原 桂子さん

#### オクラのチカラ

##### 期待される効能



バランス良く栄養素を摂取できるよ

高血圧予防に良いとされるカリウムや、エネルギーの代謝を助けるビタミンなども多く含有。β-カロテンやビタミンB群、カルシウム、葉酸、マグネシウムなどのミネラルも適度に含む。

オクラの特徴である水パルパは、主に複合タンパク質と水溶性食物繊維のペクチン。複合タンパク質は夏バテ予防に効果的。ペクチンは整腸作用やコレステロールの吸収を抑制し、血圧を下げる効果があるといわれている。



#### 栄養価 (1人分)

エネルギー：262kcal  
塩 分：1.4g

## レシピ オクラと生ハムのユッケ風



#### ■作り方

- 1 オクラのへた先端を少し切り落とし、ガクをむきとる。
- 2 オクラの表面を塩でこすり、塩が付いたままお湯で約2分茹でる。ザルに上げ冷水にとる。キッチンペーパーなどでしっかり水気を切り、3等分に斜め切りする。
- 3 生ハムを細切りにする。
- 4 切り干し大根を戻し、食べやすい長さに切る。
- 5 長芋は皮をむき、細切りにする。
- 6 長ネギはみじん切りにする。調味料と合わせる。
- 7 ボウルにすべての調味料を合わせ、2、3、4、5、6を加え全体に絡ませる。
- 8 器に7を盛り、上から卵黄をくずさないようにのせ、いりごまを振りかける。



#### ポイント

- ・シャキシャキ食感でさっぱりおいしい！夏に嬉しい逸品です。
- ・生ハムをロースハムで代用してもOK

#### ■材料 (2人分)

- オクラ (8本) ..... 80g
- 生ハム ..... 25g
- 切り干し大根 ..... 20g
- 長芋 ..... 100g
- 長ネギ (1/4本) ..... 25g
- 卵黄 ..... 2個
- いりごま ..... 少々
- 塩 (塩もみ用) ..... 適量

#### 【調味料】

- しょうゆ ..... 小さじ1
- コチュジャン ..... 小さじ1
- ごま油 ..... 大さじ1/2
- 砂糖 ..... 小さじ1/2
- おろしにんにく ..... 1片

### 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

# なるほどえ〜のう！ 営農情報

## 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月下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、常時湛水せず間断湛水をくりかえしましょう。

- #### 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、籾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. こまめな間断湛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、かけ流し湛水が有効です。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ても、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)

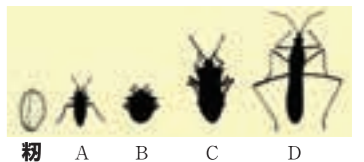
湿気を好み株元に集まります。増殖率が非常に高く、密度が増大し坪枯れを起こします。一株当たり5匹以上で要防除。

#### 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。

#### イネカメムシ等 斑点米カメムシ被害に注意！

斑点米カメムシ類の発生は、近年特に増加傾向にあり、今年は中国地方で「多くなる」と予報されています。イネカメムシは特に、出穂直後から加害を受けると不稔(穂が立ったまま)となり、大幅な減収につながります。まずは、2回の基幹防除を必ず実施してください。また、発生に応じて追加防除を行ない、品質・収量を維持しましょう。



A: アカスジカメムシ・B: オトゲシラホシカメムシ  
C: ホソハラカメムシ・D: クモヘリカメムシ



カメムシ類による被害粒(斑点米)

#### 〔薬剤〕 粉剤

##### 《穂ばらみ期》(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・ウンカ類他

《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、ウンカ類他

#### 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、ウンカ類他

##### 《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

#### 豆つぶ剤

##### 《出穂前》(殺虫殺菌剤)

ワイドパンチ豆つぶ 収穫35日前まで

いもち病、紋枯病、ウンカ類、カメムシ類

##### 《出穂後》(殺虫剤)

スタークル豆つぶ 収穫7日前まで

ウンカ類、カメムシ類



# イキイキ女性部



かわいい  
オニヤンマの  
お守り!



参加した部員は「畑で作業するときに活用したいです」と喜びました。

部員らは家の光6月号を参考に、黄色と黒色のアウトドアコードを編み込んでオニヤンマの腹や羽を作り、かわいらしいお守りを完成させました。

「オニヤンマのお守り」は、オニヤンマを模したブローチのことで、身につけるだけで虫たちを寄せ付けない効果があるといわれています。オニヤンマはアブやブヨなどの昆虫類を捕食する天敵なので、その姿を見ると本能的に恐れて逃げていくという仕組みです。

虫除け効果あり!? 「オニヤンマのお守り」を作りました (各支部)



## 農薬の取り扱いについて

- ・洗淨済みの空容器や残った農薬の廃棄は、他の用途には絶対に使用せずに廃棄物処理業者への処理の委託等により廃棄してください。
- ・散布液が余った場合は、散布むらの調整に使用するなど、ほ場内で使い切ってください。余った散布液は河川等に流さないでください。
- ・タンクの洗淨液は決して河川などの水系に流さないように注意してください。
- ・不正に処分した場合、廃棄物法（廃棄物の処理及び清掃に関する法律第25条）の規定により、5年以下の懲役、1,000万円以下の罰金いずれか又は両方の罰が科せられる場合があります。



## JAから届けよう ひろしまのお米!

(お米はJAにおまかせください!)

昨年も多くのお米をJAに出荷いただき、誠にありがとうございました。JAひろしまでは、将来の環境変化を見据えた「ひろしま米」の生産・販売の取り組みにより、県産米の消費拡大や産地ブランドの育成・強化、実需者等との長期安定的な契約取引の拡大につなげ、農業生産基盤の維持、農業所得の増大につなげてまいります。これからも常にみなさまの近くで「ひろしま米」の生産振興から販売・消費拡大まで取り組んで参りますので、本年もJAへのお米の出荷につきまして引き続き、ご理解、ご協力いただきますようお願いいたします。

お米の出荷についてのお問い合わせは  
営農販売課 担当 佐藤まで ☎(0829) 39-3215

8月31日は  
「やさいの日」

廿日市市では8月31日を「やさいの日」とし、野菜を食べることの大切さを知り、十分に食べる契機となるよう普及啓発しています。夏野菜がとておいしい時期です。たくさん食べて元気な毎日を過ごしましょう!

廿日市ヘルスメイトボランティア協会

地元野菜を使った料理試食会を行ないます!

限定  
180食

▶とき 8月31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!

同時開催 9:00~12:00まで

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!

オリジナル料理のレシピも配布します!

お問い合わせ先: 廿日市市健康福祉部健康福祉総務課 ☎(0829)20-1610