



## お米作りの発表会 (廿日市市立佐方小学校)

佐方小学校は1月22日、お米作り授業で経験したことを振り返り、総合発表会を開きました。

5年生3クラスがお米作りで講師をした廿日市市アグリセンター、廿日市市農林水産課の職員を招き、お米の種類や、美味しい食べ方、寸劇でお米とパンの違いを表現したりと、児童が稲作で感じたことを、わかりやすく丁寧に発表しました。

参加した廿日市市アグリセンターの小泉貴資センター長は「みんなが一生懸命考えて調べて発表してくれたのが伝わりました。これからもみんなで美味しく食べ



▲修了証を受け取る今井さん

振興作物の中長ナスを栽培し、出来映えや、地域の特産品「庄屋大長」との違いを塾生同士で確認しあいました。

また、全農、肥料メーカー



## 農業塾が閉講 (廿日市市宮内)

1月17日、廿日市市のJA宮内支店で農業塾の閉講式があり、塾生21人が出席しました。代表して今井由佳さんが、大山成生佐伯中央地域営農経済センター長から修了証を受け取りました。

令和6年度は、あらたにJAひろしま

等の各担当者による、商品説明やお悩み相談を実施。栽培実習だけでなく、各分野のプロから野菜作りのための情報提供を受けていました。

大山センター長は「農業塾の受講をきっかけに、今後も農業の楽しさや面白さを感じながら、産直市への出荷にチャレンジしていただき、一緒に地域の食を支えていただきたいと思います」と話しました。

今井さんは「野菜作りは初心者でしたが、指導員さんのおかげで1年間ためになる話がたくさん聞けました。これからは色々と野菜作りにチャレンジしたいです」と話しました。

同塾は、年間を通じて営農指導員らが栽培技術と販売力の向上を目的として、土づくりや野菜の栽培方法を座学と実習による指導を行なっています。



▲手作りの感謝状を受け取りました

「自分たちで作ったお米は美味しかったです。色々なことを教えていただきありがとうございました」と、児童が感謝状を手渡しました。

「いきましよう」と話しました。



## スマホを便利に使おう (JA女性部地御前支部)

JA女性部地御前支部は1月23日、廿日市市のJA産直ふれあい市場「よりん菜」でスマホ教室を開き、同支部の部員10人がスマートフォンでの操作を学びました。

NTTドコモから4人の講師を迎え、基礎講座を実施。文字入力の方法、簡単なオンライン手続きの仕方、各自のスマートフォンを操作しながら学びました。

文字入力のフリック入力を学んだ参加者は「今までの何回も文字を押すやり方よりも、簡単に入力できた。これから使いこなしていきたい」と話しました。



▲講師から教わる部員



## 青壮年3地区合同発表会 (JA青壮年連盟西部ブロック)



▲取り組みを発表する中本さん

JA青壮年連盟西部ブロックの佐伯中央、安芸、呉地区本部は1月17日、海田市支店で盟友発表会を開き、部員やJA役員ら約31人が参加しました。

呉地区本部の水場大輔さん、佐伯中央地区本部の中本吉紀さん、安芸地区本部の小田原勝好さんが、農業を始めたきっかけや今日までの道のり、今後の目標・未来への取り組みを発表しました。

河野一信JA安芸地域営農経済センター長は「みなさんの発表された素晴らしい経験を広めて、これからの農業の発展に役立てていただきたい」と話しました。

発表会の後は懇親会を開き、盟友間の情報交換や親睦を深めました。



## 水 稲

### 良質米、安定生産の第一歩は 健苗育苗から

今月は、種子消毒から播種作業までの手順を掲載します。

近年は、登熟期に高温で推移すると、翌年作の催芽時に発芽が揃いにくくなる場合があります。JAひろしまのホームページに発芽を揃えるポイントを掲載しておりますので、ご確認ください。優良な苗を生産してください。

JAで購入された無消毒種子は、選別作業を行なっていますので、①の消毒作業から行なってください。消毒済みの種子を購入された場合は

③の浸種から行なってください。

#### ■種まきまでの作業

##### ●種もみの選別

種もみは、充実の良いもの悪いものを選別し、充実の良いものだけを使うと苗の出来は格段に良くなります。種もみの選別法としては、塩水選が一般的となります。

##### ①種もみの消毒

種もみにはさまざまな病原菌が付いていますので、無消毒種子の場合には必ず行なってください。

水洗いしたもみを目の粗い袋に7分程詰め、「テクリードCフロアブル」200倍・「スミチオン乳剤」1000倍の混用液に24時間漬けておきます。

##### ②陰干し

薬の効果を上げるために、約1日（もみの表面が白くなるまで）陰干しを行ないます。

##### ③浸種

種もみを水に浸し、十分に吸水させる作業を浸種（水がし）といいます。水の適温は10〜15℃です。水温が10℃を下回ると、発芽が揃いにくく

なりますので、温度を保つようにならせます。初めの2日間は、種子消毒の効果が落ちるので水を替えず、その後は1日1回替え5〜10日間行ないます。

※積算水温は、100℃（平均水温10℃を10日間）を目安に十分浸種してください。

浸種時期の気温・水温は、毎年大きく差があります。浸種日数を決めるのではなく、毎日の水温を確認し、積算水温が100℃になるまで浸種を行なってください。

##### ④催芽

発芽ムラを無くすため、播種前に少しかけ芽を出させる作業を催芽といえます。

十分に水を吸わせた種もみを30〜32℃の温度条件で保つと、20〜24時間で芽がのぞきます。

##### ⑤播種

育苗箱に床土を2cm程度の厚さになるように敷き詰め、床土定規などを使い表面を平らにしましょう。

育苗床土は10aあたり、20kg袋で3〜4袋必要です。床土を詰めたら、育苗箱の底から水がしみ出すまで十分に水をやりましょう。

水がひいたら種まきです。まきムラがあると苗の生育不揃いや植え付け本数のばらつき、欠株の原因となりますので、ムラなくしましょう。播種量は1箱当たり、乾燥もみで180g、浸種もみ（催芽もみ）で230gを目安とします。

##### ●ポイント

種もみを陰干しして、表面に水気がない状態にしておくこと播きやすくなります。

播種後は、苗立枯病等の予防のため、ダコレート水和剤500倍液を1箱当たり0.5ℓほどジョロ等で散布します。

覆土は、もみが隠れるよう（5mm程度）行ないましょう。

覆土後に灌水すると、もみが露出したり、土が硬くなったりして出芽しにくくなりますので気をつけましょう。

水稲種子の消毒について詳細はコチラ



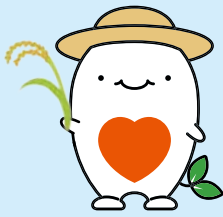
QRコードを  
読み込んでね



JAひろしま

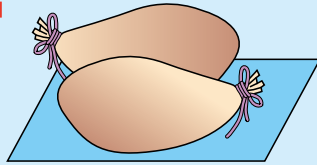
# 種子消毒～播種までの手順 〈JA購入無消毒種子〉

消毒済種子(ひとめぼれ・コシヒカリ)は③浸種作業から行なう。

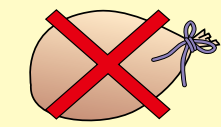


## ② 陰干し

籾の表面が白くなるまで約1日陰干しする。



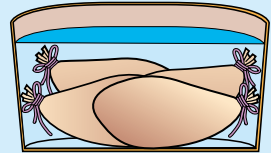
## 注意



袋いっぱい詰めると薬液が内部まで浸透しないので7分目くらいにする。

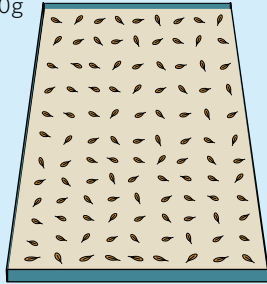
## ① 消毒

テクリードCフロアブル200倍とスミチオン乳剤1,000倍の混用液で24時間浸漬



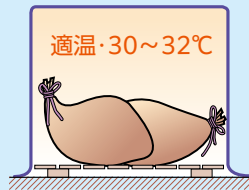
## ⑤ 播 種

播種は均等に行なう。1箱あたり乾燥籾180g・浸種もみ230g



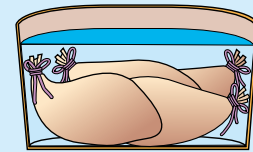
## ④ 催 芽

催芽の適温は30～32℃で20～24時間要する。35℃以上になると馬鹿苗が発生する危険性がある。温度管理は十分に行なう。



## ③ 浸 種

水温は10～15℃が適温です。消毒効果の低下を防ぐため2日間は水替えしない。その後、1日1回水を替える。籾殻の胚が外側から白く透けて見えるようになったら浸種完了の目安です。(5～10日位)



# 令和7年度 JA農業塾 参加者募集

## 野菜栽培を本気で取り組みたい方、産直出荷を目指される方

J A 佐伯中央地域(廿日市市・大竹市)の地域性を活かした野菜の安定供給体制を確立するため、栽培技術と販売力のさらなる向上に向けた知識・実技の基礎を習得していただき、産直市への出荷や、出荷量の増大を目指していただくことを目的として、令和7年度 J A 農業塾の受講生を募集します。受講ご希望の方は、J A 支店またはアグリセンター窓口でお申込みください。

- ▶ **講座期間** 令和7年4月～令和8年1月
- ▶ **講座回数** 座学・実習含め15回程度を予定(座学・実習を月に1回ずつ)
- ▶ **募集人員** 20人程度(先着順)
- ▶ **受講条件** J A 佐伯中央地域管内在住者(または管内に畑を所有)で平日の受講とお車での移動が可能なる方
- ▶ **受講料** 教材費等ご負担いただくようになります。予めご了承ください。
- ▶ **講習会場** 座学-J A 佐伯中央地域営農経済センター(旧J A 佐伯中央本店)  
実習-玖島圃場(廿日市市玖島 3944-1)
- ▶ **申込締切日** 令和7年4月11日(金)



## 詳細につきましては、受講申し込みをいただいた方に、後日ご連絡いたします

※座学・実習の会場の都合により、募集人員に限りがありますので、定員になり次第締め切りとさせていただきます

▶ **お問合わせ・お申込みは** 営農販売課 ☎0829-39-3215 又は最寄の支店・アグリセンターまで

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ます。

吉和地区では、花見の時には各家庭で花寿司を作り、子どもたちはそれを持って、花見に行っていました。

それぞれの家庭の『味』『飾り付け』があって、華やかな花見が行なわれていました。

● 紹介してくれた方 ●

- (左上から) 兒玉 啓子さん  
比良 峰子さん  
宮本千鶴子さん
- (左下から) 益本 美子さん  
平山 紀恵さん  
井隈 鈴子さん



レシピ

## 花寿司

栄養価 (1人分)

エネルギー：506kcal  
塩 分：2.9g



■ 作り方

- 1 米をとぎ、昆布をいれて炊く
- 2 炊けたご飯に調味料Aを混ぜる
- 3 ごぼうとにんじんは小さくさがき  
干し椎茸は水で戻し石づきを取り細かく切る
- 4 ごぼうとにんじんと干し椎茸を混ぜて油で炒める。(こくをだすため)  
調味料Bとだし汁をあわせて煮汁がなくなるまで煮る
- 5 卵は薄焼きにし、型でぬく
- 6 小さめのご飯玉(約60g)を軽く作り中に4の具を入れる
- 7 押し寿司の型に6のご飯玉を入れる
- 8 3カ所にご飯玉を入れたら押し型で押し、下の型を上にならずようにして型抜きをする。  
型から出した押しずしの上に、型を抜いた卵、デンプ、ゆでて細切りにしたきぬさやを飾る。



■ 材料 (4人分)

- 米..... 3合
- 昆布..... 適量
- すし酢
- A { 酢..... 大さじ4  
さとう..... 大さじ3  
塩..... 小さじ1と1/2
- 上置き
- 卵..... 1.5個
- きぬさや..... 適量
- デンプ..... 適量
- 中の具
- ごぼう..... 1/2本
- にんじん..... 1/4本
- 干し椎茸..... 1個
- 油..... 小さじ1
- だし汁..... 1/2カップ
- 酒..... 大さじ1/2
- B { さとう..... 大さじ3/4  
しょうゆ..... 大さじ1/2強

MEMO

上に乗せる具について：春は山椒の若い葉など。時期により、パセリや人参の葉のをせることもあります。なければ、きゅうりをいちょうぎりにしたものでもOKです。

【ポイント】

寿司の型枠(木)はあらかじめ水でひたしておく



食生活改善推進員  
(ヘルスマイト)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。

「吉和ヘルスマイトグループ」では会員を募集しています！

みなさん一緒に参加しませんか？ご希望の方は【吉和支所 市民福祉係 TEL：0829-77-2113】

■レシピ等お問い合わせ先:廿日市市健康福祉総務課 ☎0829-20-1610