



佐伯中央トピックス



自分で作ったおむすびは美味しいね (廿日市市立平良小学校)



廿日市市立平良小学校の3年生75人は3月7日、総合学習授業を行ない、田植えから稲刈りまでを自分たちで作業した「ヒノヒカリ」を使っておむすびを作りました。JA女性部平良支部と平良支店、廿日市アグリセンター職員の指導のもと、紙コップで作る「シヤカシヤカおむすび」に挑戦。自分たちで育てたお米で作ったおむすびを味わいました。児童は「いつものお米より、自分たちで作ったお米の方が美味しかった」「みんなの思いが込められたお米はとても美味しかったです」とお礼を伝えました。同支部の是佐恵美子支部長は「子供たち

笑顔あふれるおむすびです!



の笑顔を見るのが毎年楽しみ。これからも子供たちにお米の本当のおいしさを体験してもらいたい」と話しました。



▲就任あいさつをする甲斐部会長



佐伯長ナス生産者部会総会 新部会長に甲斐さん

JAひろしま佐伯長ナス生産者部会は3月6日、友和支店で佐伯長ナス生産者部会総会を開きました。部会員、JA職員ら23人が出席。事業報告や決算報告、事業計画など4議案を承認しました。役員改選も行なわれ、甲斐仁さんが新部会長に就任しました。甲斐部会長は「大変身が引き締まる思いです。部会を衰退させるわけにはいかないので、みなさんと協力しているいろいろな取り組みに挑戦したい」と抱負を話しました。



水稲

田植えの準備から

田植え後の管理

5月に入り、本格的な田植えの時期となりました。

田植え前の準備から田植え後の管理を掲載します。

① 田植え前の準備

【代かき】

代かきは、田面が均一になるように丁寧に作業をしましょう。苗を植えやすくするだけではなく、苗の水没や露出を防ぎ、漏水防止や雑草の抑制、除草の効果を高めることにつながります。

【箱苗の防除】

田植え直前の箱苗の防除について、防入箱粒剤またはスクラム箱粒剤等を1箱に50gを施用し、初期の病害

虫防除を行ないます。

〔注意〕箱施用粒剤1kgと除草剤1kg粒剤の外形が似ていますので使用前に必ず確認して施用してください。



除草剤は外装に注意書きが記載されています。

② 田植え作業

稲作ごよみを参考に地域ごとに適切な時期に行ないましょう。風のない日が好ましいです。

③ 田植え後の管理

苗は移植されるときに多くの根が切断されます。そのため移植直後の養水分の吸収が一時的に止まり、植え傷みを生じます。

移植された苗から新しい根が伸びてくると、養水分の吸収が回復し、葉も元気を取り戻します。

【活着期の水管理】

苗の活着の良し悪しは、水の温度が重要となります。

気温が高い程活着は早く進みますが、気温が高くても冷たい水を当ててしまつては、発根が遅れ植え傷みを生じます。田植えから7〜10日間水を深くためて昼間に水を温め、夜温が下がっても保温出来る深水（苗が水没しない程度）の管理を行ないましょう。

【分けつ期の水管理】

活着後、深水を続けると、分けつの発生が抑制されるうえ、土の中の酸素不足が進んで根の機能が低下し、赤枯れ状態を併発して軟弱となり、健全な生長が妨げられます。

また、気温が上昇してくると土壌中の微生物の活動が活発になるため土壌中の酸素が消費されて酸素不足となり、同じく健全な生長が妨げられます。

JA米について

JAグループでは、安全・安心な米を安定的に提供するために、一定の要件を満たしたお米を「JA米」として取り扱っています。

【JA米の3つの要件】

- ① 種子更新を毎年行なうこと。JAやその他の販売先での購入が可能ですが、必ず種子証明を保管しておいてください。育苗センター等で苗を購入された場合も納品書を保管しておいてください。なお、自家採取の種子で栽培された場合は一般米となります。
- ② JAなど、国で登録された検査機関で農産物検査を受けていること。
- ③ 栽培管理表、自己点検チェックシートに記録をしていること。農薬や肥料の使用状況を栽培管理表に記入し、自己点検

苗活着後は、間断かんがい（水を溜めたり落としたりすること）を行ない、土の中へ酸素を供給して根の發育を良くし、分けつの促進に努めてください。

除草剤の散布

除草剤の処理方法は、一発処理と体系処理があります。

それぞれ除草剤の用法・用量を守り適切な時期に散布してください。

チェックシートで確認をしていただき、**2枚とも**をご提出いただく必要があります。提出がない場合は検査保留とさせていただきます。

稲作ごよみの活用

「稲作ごよみ」には水稲栽培の主な作業を行なった日が記入できる箇所を設けていますので、作業後に記入し、栽培管理に役立ててください。栽培管理表の記帳も転記するだけでスムーズに行なえます。

★栽培管理表（生産履歴）の記帳は米だけでなく、産直へ出荷する野菜などについても必要です。消費者のみなさんに安全・安心な農産物を提供するため、また生産者のみなさんが適正に管理されていたことを証明するものとなりますので、ご協力お願い致します。

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。

料理のポイント

ベーコンとチーズの塩気を活かしたレシピです！
卵に火を入れすぎず、少しかき混ぜてから具をのせると本格的なおムレツに！

今月の食材



ホウレンソウ



オーロラソースでいつものオムレツが1ランクup!!

レシピ1 ホウレンソウのおムレツ

栄養価(1人分) エネルギー：374kcal 塩分：1.6g

材料 (2人分)

- ホウレンソウ 100g
- チーズ..... 20g
- サラダ油..... 小さじ1
- ベーコン..... 30g
- 卵..... 4個
- バター..... 小さじ1
- マヨネーズ..... 大さじ1
- コショウ..... 少々

オーロラソース

- A ケチャップ..... 大さじ1
- マヨネーズ..... 大さじ1

作り方

- 1 ホウレンソウは3分ほど湯がき、取り出したら根本を切り落として、3～4cmくらいに切る。ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- 2 ボウルに卵を割り入れ、マヨネーズ大さじ1とコショウ少々を加え、白身をほぐしながら混ぜ合わせる。
- 3 フライパンでサラダ油を熱し、1のベーコンを炒め、火が通ったらホウレンソウを加えて炒める。炒めたら一度取り出す。
- 4 3のフライパンにバターを加え、3分の2程度溶けたら、2の卵を入れて焼く。
- 5 焼けてきたら、3を卵の半円部分にのせ、その上にチーズをかけたら卵を半月型に折り、弱火で1～2分加熱する。
- 6 半分に切って皿に移し、混ぜ合わせたオーロラソースAをかけて完成。



紹介してくれた『廿日市ヘルスマイトボランティア協会』の方々

(左から) 佐々木 由華さん 藤井 光代さん
山下 悦子さん 長 美智子さん

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。

廿日市ヘルスマイトボランティア協会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？

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

廿日市市食生活改善推進員のHPはコチラ



イキイキ女性部



▲エコキャップ運動を呼びかける
長尾部長



▲エコキャップ
運動 マーク

詳しい内容は
「NPO法人エコキャップ推進協
会 <https://ecocap.or.jp/> の
ホームページをご覧ください

地球に愛を 子どもに愛を
いっしょにエコキャップ運動をしませんか

J A女性部佐伯中央地区本部は、2011年から始めたエコキャップ運動を続けています。

エコキャップ運動とは、ペットボトルキャップを、そのままゴミとして出さずに、リサイクルメーカーに売却し、その収益をワクチン寄贈団体へ寄付する運動です。そして発展途上国の子どもたちにワクチンを届けていきます。

約2kgのキャップが1人分のワクチンになります。

毎年、部員協力のもと大量のキャップが集まります。2024年度は約450kgものキャップが集まり、約225人分のワクチンを届けることができました。

いままでの累計は約5,636kgで、通算で2,818人分のワクチン届けることができました。

みなさんもういっしょにエコキャップ運動をはじめませんか？
まずは1個集めることから始めてみましょう。

家の光

IE no HIKARI

「食と農」「暮らし」「協同」「家族」を柱に
「人生100年時代」の元気づくりを応援していきます!



お申し込みはお近くのJAへ

誌名	2025年 8月号までの定価(税込)	9月号からの 新定価(税込) ※毎号統一価格
	普通月号	
家の光 IE no HIKARI	特別月号(1・4・5・7・9月号)	922円
	12月特別号	1,027円
		900円



読者に寄り添い
より身近で活用しやすく

