

組織活動を積極的に
(廿日市市宮内)

▲盟友らに力強く話す正木委員長

J A 青壮年連盟佐伯中央地区本部は6月13日、廿日市のJ A 宮内支店で通常総会を開催しました。盟友20人が出席し、令和6年度の事業報告、令和7年度の事業計画(案)を承認しました。

今年度は地産地消活動や地域交流のほか、2回目となる大豆の多収技術コンテスト「Dリーグランプリ」も開催予定です。

正木彬委員長は「近年の物価高や気象の影響などにより農産物の適性価格が見直される時期だと感じます。農家としても品質向上や生産の効率化に努めていきたいと思います」と力強く話しました。

地区別総代集會を開催
(廿日市市宮内)

J A は通常総代会開催にあたり、各地域で総代集會を開催しました。佐伯中央地域は6月12日、廿日市のJ A 宮内支店4階大ホールで開催し、28人の総代が出席しました。

令和6年度の事業報告および令和7年度の事業計画(案)、中期3カ年計画、営農振興計画等の説明を行ない、参加した総代から活発な意見を頂戴いたしました。



▲挨拶をする田中組合長

J A ひろしまの年金感謝デー
(J A 全支店)

▲組合員へ手渡す職員

J A では、日ごろのご愛顧に感謝の気持ちをごめて、令和7年度よりJ A ひろしまの貯金口座で年金をお受取りいただく組合員へ、お受取日の翌営業日に「年金感謝デー」を開催しております。みなさまの来店をお待ちしております!

お振込みを確認させていただくため、ご来店の際は通帳をご持参ください。

年金のお受取りの翌営業日に
ご来店された方へ
プレゼント!!

年金のお振込みを確認させていただくため、ご来店の際には通帳をご持参ください。

※写真は実際の商品と異なる場合がございます。予めご了承下さい。
※数に限りがございます。
※詳しくはお近くの窓口へお気軽におたずね下さい。

《令和7年》
8月18日(月)

塩あめ



《令和7年》
10月16日(木)

トイレットロールダブル



《令和7年》
12月16日(火)

貼るカイロ エコポッカ



《令和8年》
2月16日(月)

ハニードーナツ

色とりどりのバラで感謝を
(廿日市市地御前)

J A 産直ふれあい市場「よりん菜」は6月14日、15日の両日、「父の日」に合わせ、買い物客にバラをプレゼントしました。赤、ピンク、黄色など色鮮やかなスプレーバラ500本を用意。「父の日」に感謝を込めて父親へバラを贈る習慣を広めるとともに、県内でも有数の産地である同市産バラをPRしました。

来店者は数種類の中から好みのものを選び「どれもきれいで迷います。家族に感謝を伝えたいです」と話しました。



▲バラを選ぶ来店者

この取り組みは、J A 共済地域・農業活性化取組支援助成金を活用しています。



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〕

出穂期以降は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ります。

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。

1. **高温障害(乳白米等発生)の気象要因**
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る場合でも、肥効切れが見られる場合には追肥を行ないましょう。(高温多照条件で蒸散量、呼吸作用が増加し稲体の消耗が激しくなるため、肥効の前倒しが起こります)



図1 玄米の外観品質による分類 (農研機構)

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被害します。

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、被害は深刻化しています。

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。

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。

〔薬剤〕

粉剤体系

《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

粒剤体系

《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

※同内容の体系図は稲作ごよみにも掲載しております。

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

ゴーヤの苦味を和らげるには、スプーンを使って中のワタをきれいに取る、湯がくなどひと手間加えると食べやすくなります。加熱しても壊れにくいビタミンCも多く含まれています。たっぷり摂って夏バテを防ぎましょう！

今月の食材



ゴーヤ

レシピ1 ゴーヤの くるみ味噌和え

栄養価(1人分) エネルギー:109kcal 塩分:0.6g



材料 (4人分)

ゴーヤ…………… 1本
くるみ…………… 25g
塩(茹でる用) …… 小さじ1
【調味料】
砂糖…………… 大さじ1/2
しょうゆ………… 小さじ1/2
味噌…………… 大さじ1弱
白すりごま………… 大さじ1
ごま油…………… 大さじ1

作り方

- 1 ゴーヤを縦半分に切り、種とわたをスプーンで取り出し、薄切りにする。
- 2 鍋にお湯を沸かし、塩、1を入れ、1分程度茹でる。火が通ったら、水にさらし、水気をしっかり切る。
- 3 袋にくるみを入れ、少し形が残るくらいまで砕く。
- 4 ボウルに調味料、3を入れよく混ぜ合わせる。2を加えてゴーヤが崩れないように絡ませる。



紹介してくれた

『大竹市食生活改善推進員協議会』の方々

(後列左から)

網谷 里美さん 水本 弘美さん 尾形 昌子さん

(前列左から)

佐々木 浩子さん 福原 桂子さん

レシピ2 ゴーヤの肉巻きリング

栄養価(1人分) エネルギー:367kcal 塩分:1.1g



材料 (4人分)

ゴーヤ…………… 1本
豚バラ肉…………… 約12枚
塩・こしょう…………… 少々
片栗粉…………… 大さじ2
ごま油…………… 大さじ1/2
【調味料】
砂糖…………… 大さじ1強
みりん……………
酒……………
しょうゆ……………
水…………… 大さじ2
おろしにんにく…………… 小さじ1
おろししょうが…………… 小さじ1

作り方

- 1 ゴーヤを1cm幅の輪切りにし、種とわたを取る。
- 2 鍋にお湯を沸かし、塩(小さじ1)、1を入れ、1分程度茹でる。水にさらし、水気をしっかり切る。
★苦味がお好きな方は、茹でなくてもOK
- 3 豚肉に塩、こしょう、片栗粉をまぶす。
- 4 ゴーヤの穴に通しながら豚肉をきつく巻き付ける。
★ゴーヤと豚肉が離れないように押さえながら巻く
- 5 フライパンにごま油をひき4を並べ、中火で焼く。焼き色が付いたら裏返し、両面を焼く。
★余分な油は、キッチンペーパーなどでふきとる
- 6 弱火にし、酒を回し入れ、蓋をし、火が通るまで3分程度蒸し焼きにする。
- 7 中火に戻し、調味料を加え、とろみがつくまで加熱し、全体的に絡める。



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。



■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

イキイキ女性部

トウガラシすくすく育て

(廿日市市玖島)

J A女性部佐伯中央地区本部加工クラブの部員5人は6月5日、廿日市市玖島の圃場で、「ゆずこしょう」の原材料となるトウガラシ500本を植え付けました。8月下旬に収穫を予定し、その後仕込みを始め、1年かけて熟成させます。

同クラブの西本タツ子さんは「植え付けが終わりで一安心。今年も無事に育つことを願っています」と話しました。



▲1本1本丁寧に植えました

ヤーンで簡単ブローチ作り

(栗谷支部)

J A女性部佐伯中央地区本部栗谷支部は6月25日、大竹市のマロンの里交流館で、「ヤーンで作る葉っぱのブローチ」を作りました。部員2人が講師を務め、22人が参加しました。

作り方は、葉っぱの形をした型紙に両面テープをはり、隙間のないようにヤーンを貼り付けます。裏側にレザーを貼り付け、ブローチ用のピンを固定して完成。縦、横、斜めなどヤーンの張りつけ方で出来上がりが変わり個性豊かなブローチが1時間ほどで完成しました。

参加者は「簡単にゴージャスなブローチができて嬉しい」「みんなで話しながら作業して楽しかった」など感想を話しました。



▲栗谷支部のみなさん



▲穴あけや植え付けを手際よく行ないました



▲ゆずこしょう

手作りジャムを作って交流

(平良支部)

J A女性部佐伯中央地区本部平良支部と平良支店の職員は6月11日、廿日市市の平良市民センターで甘夏のマーメイドを作りました。部員と職員の交流が目的で14人が参加しました。

職員は女性部員に作り方を教わりながら、甘夏の皮をきざみ、ほぐした実と砂糖を混ぜ合わせ、約1時間煮て完成させました。



▲皮を細かく切ります

同支部の是佐恵美子支部長は「部員と職員のみなさんが仲良くなれるきっかけになれば」と思い企画しました。親睦が深まれば嬉しい」と笑顔で話しました。



▲支店職員とともに作業を行ないました

