地域の情報をお届け!

佐伯中央トピックス

農業塾に23人が入塾　5月に夏野菜の実習

JA佐伯中央地域営農経済センターは4月28日、JA宮内支店で「農業塾」の開講式を開き、23人が入塾しました。

農業塾は営農指導員が毎月、土づくりや野菜の栽培方法などを講義し、JAの研修圃場での実習も指導。産直市への出荷を目指し、出荷方法の講習会や肥料農薬メーカーによる商品の説明会も開きます。

5月には廿日市市玖島で長ナス、ピーマンなどの夏野菜の植え付け実習を行いました。

昨年初めて農業塾に参加し、今年からJAひろしま佐伯長ナス生産者部会の一員となった田中敏則さんは「農業塾がきっかけで農業のおもしろさを知り、本格的に取り組みたいと思いました。農業塾や部会の先輩に学びながら、市場出荷も目指していきたいです」と話しました。

手作業で田植えに挑戦

廿日市市立佐方小学校の5年生は5月20日、同校に作った田んぼで田植えを行い、JA廿日市アグリセンターや廿日市支店の職員、市の農業指導員ら6人が指導しました。

約20㎡の田んぼ3枚をクラスごとにスコップでの荒起こし、足を使った代かき作業を行った後、「ヒノヒカリ」の苗約400本を植え付けました。

児童らは「泥の中は歩きにくかったけど楽しかったです」と笑顔で話しました。

積極的に作業を行う児童らの姿勢に小泉貴資センター長は「意欲もあり熱心に作業をしてくれました。これからしっかり観察して稲を見守ってほしいです」と話しました。

10月に収穫、脱穀籾摺り作業を行う予定です。

農家が地元農業の魅力を伝える

廿日市市津田でイチゴを栽培する水田耕太さんと佐伯長ナスを栽培する阿部勝也さんは、農業を身近に感じてもらおうと津田小学校の児童に向けて授業を行っています。

1年生と6年生20人は5月18日、水田さんのハウスでイチゴ狩りを行い、イチゴを観察しながら楽しみました。

農業を通じて地域に貢献しようと2021年から体験授業を始め、同校の1年生が毎年ハウスに訪れています。昨年から5年生の植え付け体験も行い、子どもたちが農産物に触れる機会を増やしています。

水田さんは「イチゴを通して地元農業を身近に感じてもらい、地域に根付くブランドをつくっていきたいです」と話しました。

3年生9人は5月22日、校内の畑で同市特産の大長ナス「佐伯長ナス」の植え付けを行い、阿部さんやJA佐伯アグリセンター、津田支店の職員がサポートしました。これから観察を続け、座学を交え同市佐伯地区の特産について学んでいきます。

阿部さんは、地元の特産について知ってもらいたいと毎年3年生に授業を行っています。「ナスが嫌いな子どもが好きになってくれたらうれしいです。育てることで農家のやりがいや苦労などを感じてもらいたいです」と期待します。

なるほどえ～のう！営農情報

水稲

中干し

〈目的・効果〉

①水を切ることにより過剰分げつを防ぐ。
②過繁茂を防ぎ株内に日光が良く入るようにする。
③有害ガスの除去。土中（水中）に溜まったガスを大気中に放出する。
④根張りを高め倒伏を防止し、耐暑性を高める。
⑤一度しっかり干すことによって、土が硬くなり穂肥の施用や刈り取り等の作業性を高める。

〈時期〉

一般的には、田植えから40日後ごろ。有効茎数（コシヒカリ・ひとめぼれでは、23本／株、あきろまん・ヒノヒカリでは20本／株）を確保したら開始します。

〈程度〉

田面に数㎜幅の亀裂が入る位で、期間は一般的に2週間程度とします。土が湿って田面に足跡がつく程度まで干しましょう。中干しが強すぎて大きな亀裂を作ってしまうと、かえって根を傷めてしまったり、土壌の保水性を悪くしてしまう原因となりますので、乾かし過ぎないよう注意してください。排水の悪い田では、中干し前や、中干し開始後でも水の抜けが悪い箇所での溝切りを行ないましょう。

水管理

中干し後には、幼穂形成期に入ってきます。この時期は、間断潅水（間断かんがい）を行い水分と酸素を交互に供給することによって根の発育を促し、根の活力を維持します。幼穂形成期では地表に近い根が発達し、その根をしっかり張らせることで養分を盛んに吸収できるようになります。また、出穂期以降の登熟や下葉の枯れ上がり防止、倒伏防止に繋がります。中干し終了後、一度に湛水状態にすると急激な酸化・還元の変化による根腐れを起こす危険性があるので、余裕のある方は、2～3回走り水を行うとよいでしょう。

※走り水：田んぼに水を溜めずに、さっと走らせる程度に入水すること

追肥

従来追肥型の肥料を基肥で施用されている方は、穂肥が必要になってきます。穂肥を施用することで、葉色の低下や枯れ上がりを防ぐことができます。とくに近年は、初夏の高温により肥料成分が早い時期に溶出しきってしまい、肥切れを起こしている状況が多く見受けられます。また、粒の充実を促す等、穂肥の施用は収量・品質の確保に大きく関わってきます。しかし、施肥時期が早すぎたり、施肥量が多すぎたりすると倒伏や食味低下の原因となるので注意してください。

〈けい酸加里プレミア34〉

これからの時期は、稲の生育後半に必要なケイ酸を最も多く吸収する時期です。中間追肥としてけい酸加里プレミア34等のケイ酸肥料の施用をおすすめします。また、ここ数年高温による米の品質、収量の低下が問題となっていますが、この「けい酸加里」を使用し葉をしっかり立たせ、（葉が直立すると株元まで光が入るため光合成量が増加します）健全な根を増やして張らすことで、乳白米や倒伏軽減、収量や食味の向上が期待できます。

出穂35～45日前に20～40kg／10a程度施用します。

病害虫

ウンカ

梅雨の気象条件によりウンカの飛来状況が変わるので、圃場をよく観察するようにしてください。

注意報等が発令された場合は、JAからもお知らせします。

コブノメイガ

葉を筒状にし、葉内面を食害し、白く変色させます。

〈農薬防除として〉

・**トレボン乳剤**
殺虫
（1000倍・60～150ℓ／10a／収穫14日前まで／3回以内）

・**ビームトレモンセレン粉剤DL**
殺菌・殺虫混合
（3～4kg／10a／収穫21日前まで／3回以内）を使用してください。

いもち病

一般的に6～8月にかけて発生しやすい病気です。

特に、気温が20～25℃で、葉が8時間以上濡れているような長雨・多湿条件が続くと発生しやすくなります。

いもち病は感染力が強く葉いもちの病斑が穂いもちの伝染源となります。蔓延してしまうと対処が困難となり、出穂後の穂いもちは大幅な減収に繋がってしまいます。

〈農薬防除として〉

・**コラトップ粒剤5**
（3～4kg／10a／初発10日前～初発時　但し出穂30～5日前まで／2回以内）

・**イモチエースタークル粒剤**
殺菌・殺虫混合
（3kg／10a／収穫35日前まで／1回）

・**ビームトレモンセレン粉剤DL**
殺菌・殺虫混合
（3～4kg／10a／収穫21日前まで／3回以内）

葉いもちの発生状況を早期に把握し、これらの農薬を使用して病気の発生・広がりを防ぎましょう。

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レシピを紹介します。

今月の食材

ブルーベリー

旬と栄養

ブルーベリーは7月頃が旬。JA産直ふれあい市場「よりん菜」では、廿日市市や大竹市で栽培された地元産の新鮮なブルーベリーを購入することができます。アントシアニンやビタミンEが豊富で、眼精疲労の回復、抗酸化作用による老化防止などに効果があるといわれています。今回紹介するレシピは、ブルーベリーの酸味と甘みを生かした初夏にぴったりのスイーツです。ぜひ作ってみてくださいね。

レシピ1 ブルーベリーマフィン

栄養価（1人分）　エネルギー：267kcal　塩分：0.28g

材料　直径7～8cm、高さ4cmのマフィン型5個分

- 薄力粉…… 120g
- ベーキングパウダー ……小さじ1と1/2
- 卵…… 1個
- 砂糖…… 70g
- バター（食塩不使用）… 60g
- 牛乳…… 120ml
- ブルーベリー …… 100g

作り方

〔下準備〕　オーブンは170℃に予熱する。

1. 耐熱ボウルにバター、砂糖、牛乳を入れ、ラップをかけずに600Wの電子レンジで1分30秒加熱する。泡立て器で混ぜて溶かし、5分ほどおいて冷ます。
2. ブルーベリーは水けをふいて、薄力粉から大さじ1を取り分けて加え、からめる。

★ブルーベリーは、あらかじめ薄力粉をからめておくことで生地になじみやすくなり、水っぽくなるのを防げます。

3. 卵はよく溶いて1に加え、あまり泡立てないように静かに混ぜ合わせる。
4. 続けて薄力粉、ベーキングパウダーをふるって加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。

5. 2を加え、泡立て器をゴムべらにかえて混ぜる。
6. マフィン型に流し入れ、170℃のオーブンで20～25分焼く。
7. 竹串を刺してみて、生地がついてこなければ型ごと冷まし、粗熱がとれたら取り出す。

レシピ2 ブルーベリーゼリーのヨーグルトかけ

栄養価（1人分）　エネルギー：162kcal　塩分：0.1g

材料　（3人分）

- 粉ゼラチン …… 5g
- 冷水…… 50ml
- ブルーベリー …… 100g
- A　レモン汁 … 小さじ2
- A　水 …… 250ml
- 砂糖…… 50g
- プレーンヨーグルト（無糖） …… 250g
- B　レモン汁 … 大さじ1
- B　砂糖 …… 大さじ2

作り方

1. ゼラチンは分量の冷水にふり入れ、ふやかしておく。
2. ブルーベリーとAは鍋に入れ、4～5分煮たてる。皮が弾けてやわらかくなったら砂糖と1のゼラチンを加えて溶かす。あら熱が取れたらバットなどにあけ、冷蔵庫で冷やし固める。

★ゼラチンを加えたら鍋を煮たてないようにしましょう。

3. ヨーグルトはBと合わせ、よく混ぜる。
4. 2が固まったら細かく砕いてグラスに入れ、3を上に注ぎ入れる。

★ミントの葉を添えてさわやかさUP！

紹介してくれた『廿日市ヘルスメイトボランティア協会』の方々

（左上から）
木下 達子さん　山崎 京子さん
大場 晶穂さん
（左下から）
深井 和子さん　中田 由美子さん
松村 郁子さん

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。

■レシピ等お問い合せ先：廿日市市健康福祉部健康推進課　☎(0829)20-1610

廿日市市食生活改善推進員のHPはコチラ
QRコードを読み込んでね
廿日市食推

イキイキ女性部

女性講座始まる

JA女性部佐伯中央地区本部は、支部ごとに年間5回のカリキュラムを組み女性講座を開いています。浜支部と地御前支部は5月27日、それぞれ第一回女性講座を開き、築野食品工業(株)から講師を迎えて料理講習会を行い27人が参加しました。

講習会では、旬の野菜やエーコープマーク商品を組み合わせたレシピ3品を実演調理し、こめ油の特徴や調理のコツを学びました。

参加した部員は「知っていたが使ったことがなかったので早速使ってみたいです」「勉強になりました。教えてもらったレシピに挑戦したいです」と話しました。

▲地御前支部

▲地御前支部

▲浜支部

▲浜支部

令和８年度　女性講座開講

- 宮内支部
- 浜支部
- 玖島支部
- 栗谷支部
- 地御前支部
- 大野支部
- 津田支部

グループ活動

JA女性部佐伯中央地区本部では、各地域で活動する支部活動の他に少人数のグループでも活動しています。

資産形成学ぶ

4月30日、「マネーセミナー」を初めて開きました。宮内支店ライフプランコンサルタント(LPC)の齋藤翔馬さんが講師を務め、お金をとりまく環境から少額投資非課税制度(NISA)などを活用した資産形成の基礎を説明。質問に答えながら丁寧に解説しました。

参加者は「投資は気になっていたがリスクがあり踏み出せませんでした。話を聞いて少し不安が解消されました」と話しました。

齋藤さんは「資産運用を知ってもらえるきっかけになればうれしいです。気軽に相談していただきサポートしていきたいです」と話しました。

足裏から元気に

5月28日、部員が講師を務め「足もみ教室」を開きました。突起のあるマットに足踏みをしながら足の裏、指の付け根、側面を刺激しました。刺激をした時に感じる痛みの強い箇所は、内蔵や部位の疲労や滞りのサインで、腰痛や頭痛など普段の生活で気になる症状と照らし合わせながらケアしました。

はじめは痛くて足踏みを躊躇していましたが、少しずつ痛みに慣れ自身の体を見つめ直すきっかけとなりました。