



盟友連携さらに 新委員に吉田さん

JA青壮年連盟佐伯中央地区本部は6月5日、JA宮内支店で通常総会を開きました。盟友17人が出席し、令和7年度の事業報告や8年度の事業計画(案)などを承認しました。盟友が毎年増えていることから、8年度は盟友同士の連携を深め、地産地消活動や地域交流を進めていき、活動指針となる「ポリシーブック」の作成にも取り組みます。令和6年から企画する大豆の多収技術コンテスト「D1ーグランプリ」も続けて行います。



▲JA青年組織綱領を唱和する盟友



▲設立当初から組織のために尽力された阿部さん(右)に、正木委員長から花束を贈りました。

総会後は、肥料メーカーの職員を講師に迎え、高温対策の勉強会を開きました。正木彬委員長は「知恵を出し合って本音で語り合うことで新しい可能性を見つけられる仲間が集まれば元気が出る、そのような活動を目指します。私たち自身が農業を楽しみ、元気を発信していきたいと思います」と呼びかけました。

地区別総代集會を開催

JA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17日、廿日市市のJA宮内支店4階大ホールで開催し、27人の総代が出席しました。

令和7年度の事業報告および令和8年度の事業計画(案)などの説明を行い、参加した総代から貴重な意見を頂戴しました。



▲総代に向けて説明する佐伯専務

持続可能な農業について提言

中山間地域の農業をどのように持続させるかを考えるシンポジウムが6月26日、東広島市の広島大学で開催され、オンラインを含め農家、JA、行政関係者ら約120人が参加しました。人口減少や高齢化で担い手不足が深刻化する中、農地の継承、コミュニティの維持などをテーマに、県内の集落法人や農園の代表らが厳しい経営環境を伝えつつ、改善に向けた方策を話し合いました。コメントーターとして、廿日市市の前川農園 前川すすみさんが登壇し、県内3人の農家の報告事例を踏まえ自身の農業環境やこれからあるべき姿について訴えました。

前川さんは「地域は人とのつながりが大切です。農地を守るためには農家だけでなく一人一人が関心を持つ必要があります。一人でも多くの人がこの状況に気づいてもらい後世に残せる農業をしていきたいです」と話しました。



▲参加者へ思いを伝える前川さん

毎月第一土曜日は「マロンの里」へ!

土曜日市

マロンの里交流館では、毎月第1土曜日に「土曜日市」を開催しています。手作り総菜や手芸雑貨の販売、キッチンカーが出店するなどイベントを盛り上げています。ぜひお越しください!

日時 毎月第1土曜日 10:00~12:00※1月は休み

場所 マロンの里交流館

★出店者募集★

土曜日市では出店者を募集しています。
ご興味のある方は下記までお問い合わせください。
マロンの里交流館 TEL0827-55-0055

JA女性部栗谷支部加工部
「くり魔女グループ」
8月末で活動終了

自慢の味を
ぜひご賞味ください!



▲和栗のバターケーキ



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月中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
超えると発生が多くなります。
2. 高温により生育が旺盛になり、粗

- 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
場内の夜温を下げるので有効で
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
合には追肥を行いましょ。 (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と、
肥効の前倒しが起こります) 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、



図1 玄米の外観品質による分類 (米田研)

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い、品質・収量を維持しましょう。

【薬剤】

☆粉剤体系

《穂ばらみ期》(殺虫殺菌剤)

ビームトレモンセレン粉剤DL

収穫21日前まで

いもち病・紋枯病・カメムシ類・ウンカ類他

《穂ぞろい期》(殺虫殺菌剤)

ラフ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

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。

旬と栄養

春から夏にかけて旬を迎えるピーマン。栄養価が高く、特にビタミンCが豊富です。ピーマンのビタミンCは熱に強く、メラニン色素の沈着を防ぐので、シミやそばかすの予防にも役立ちます。今回は、わき役になりがちのピーマンが主役のアイディアレシピを紹介します。

今月の食材



ピーマン

レシピ1 ピーマンのカップ寿司

栄養価(1人分) エネルギー:301kcal 塩分:1.4g



材料 (5人分)

ピーマン……15個(1個約40g)
めんつゆ(ストレート)……200ml
ご飯……2合
寿司酢……大さじ4
人参……30g
卵……3個
A 塩……ひとつまみ
砂糖……小さじ2
木の芽……少々

作り方

- 1 ピーマンはヘタを切り落とし、中から種を取り出してカップを作る。トースターで約10分焼いて粗熱がとれたら薄皮をむき、めんつゆに約20分浸しておく。
★ピーマンの底を少し切って平らにすることで、カップが安定して立ちます。
★ピーマンは薄皮をむいてから調味料に漬け込むことで味がよくしみ、歯ざわりもよくなります。柔らかくなるので寿司も詰めやすくなりますよ。
- 2 1で切り取ったヘタのまわりや底の部分のピーマンは、みじん切りにして約10分冷水につけておく。
★余ったピーマンは細かく切って寿司に混ぜ込み彩りをよくします。フードロス対策に!
- 3 Aを混ぜて錦糸卵をつくる。
- 4 人参は細く千切りにして軽く湯通しをする。
- 5 あたためご飯に、寿司酢、水気を切った2、3の半量、4を加えて混ぜる。
- 6 めんつゆに浸しておいた1を取り出し、カップ状に整えて5をつめる。
- 7 6に3の残りとおきの芽をのせる。



紹介してくれた『吉和ヘルスメイトグループ』の方々

左上から 鈴政 英子さん、宮本千鶴子さん、児玉 啓子さん
左下から 益本 美子さん、井隅 鈴子さん、富野由美子さん

レシピ2 焼きピーマンと厚揚げの味噌汁

栄養価(1人分) エネルギー:118kcal 塩分:1.5g



材料 (4人分)

ピーマン……4個
卵……1個
味噌……40g
厚揚げ……150g
ごま油……小さじ1と1/2
【だし汁】
水……700ml
だし昆布……5g
かつお節……5g

作り方

- 【下準備】だし汁を作る。
鍋に700mlの水とだし昆布を入れ、弱火にかける。沸騰直前に昆布を取り出して再び沸騰させた後、かつお節を加え弱火で約2分煮る。ザルでかつお節を濾す。
- 1 ピーマンはヘタを取り、1cm幅の輪切りにする(種があってもよい)厚揚げは縦半分に切り、1cmの厚さに切る。
 - 2 鍋にごま油を小さじ1入れ、ピーマンを焼く。木べらで押しつけながら全体に焼き目がついたら、厚揚げを加えてなじませる。
 - 3 2にだし汁をいれ、煮立ったら弱火にして味噌を溶き入れる。
 - 4 卵を溶いて3にまわし入れ、好みのかたさになったら残りのごま油を加え風味をつける。

レシピ3 生でピーマン! 辛味噌ディップ

栄養価(1人分) エネルギー:20kcal 塩分:0.8g



材料 (4人分)

ピーマン……2個
味噌……大さじ1
みりん……小さじ2
酒……小さじ1
しょうゆ……小さじ1/2
豆板醤……小さじ1/4から1/2(お好みで)
冷水……適量

作り方

- 1 ピーマンはヘタと種を取って縦6等分に切り、冷水に20~30分つける。
★冷水で冷やすと生ピーマンがパリッとなります。
- 2 味噌・みりん・酒・しょうゆ・豆板醤を混ぜて耐熱容器に入れ電子レンジで約1分加熱後、粗熱をとる。
- 3 1を冷水から取り出し、水気を切って皿に盛り付け、2につけて食べる。

おつまみにも
ぴったり。



イキイキ女性部

グループ活動

J A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。

T N S クラブ

毎週木曜日、J A 宮内支店の大ホールでインストラクターの指導のもとストレッチ教室を開いています。

週替わりで体操や筋力トレーニング、ヨガなどを音楽に合わせて行っています。

現在26人で活動中。気になる方はお気軽にお問い合わせください。



サツマイモ植えと田植えを体験

廿日市市立平良小学校の児童は女性部員が管理する畑と田んぼで農業体験を行いました。2年生は6月11日に「なると金時」の苗を植え付け、3年生は12日に「ヒノヒカリ」の苗で田植えを行いました。営農指導員が植え方を説明し、J A女性部平良支部の部員と平良支店、廿日市アグリセンターの職員がサポート。元気な子どもたちからパワーをもらい一緒に楽しみました。

10月ごろに児童と一緒に収穫を迎える予定です。



▲【3年生】田んぼで足をとられながらも田植えを楽しみました



▲【2年生】サツマイモの苗を植えました

益成農園の益成実雄さんは、廿日市市吉和で夏場のハウレンソウ栽培に尽力し約50年。3、11月までの限られた期間の中で安定供給し、地道な努力と細やかな管理でブランドを守り続けています。農家が減る中、今年から新規就農する研修生を受け入れ後継者育成を始めました。

標高500～800mに位置する吉和地域は、涼しい気候を生かして1970年代後半からハウレンソウ栽培が盛んになりました。最盛期の90年代には42戸の農家が市場出荷し、販売高約8000万円を超える産地へ発展。当時会社勤めをしていた益成さんは、石油危機など不安定な情勢から「自分で食べ物を作っていききたい」と決意して産地を支える一員となりました。



▲益成さんと研修生の小田真也さん(右)



地域のこの人
ピックアップ

のうらく
農楽の人
業をしむ

コツコツ50年 産地のブランドを守る

益成 実雄さん

10aからスタートし現在は80a、ハウス42棟を一人で管理。冬場は積雪で作業ができなくなるため、3月から全ハウスのビニールを張り直し栽培の準備を始めます。ハウレンソウは暑さに弱く、他の地域で出荷が落ち込む7～9月に安定供給ができるよう、小まめに観察し病害虫対策や連作障害対策など管理に力を入れています。

少しずつハウレンソウ農家が減り、吉和地域で出荷する農家は現在3戸。ブランドを残すため後継者の育成も始め、日々技術を伝えていきます。益成さんは「試行錯誤をしながら吉和のハウレンソウを作り続けてきました。

た。ファン

がいる限り

ブランドを

守り続け、

次世代に繋いでいききたいです」と意気込みます。