



JA共済の地域貢献活動
 9月5日晴天の下、
 甘日市市沖塩屋のやまだ屋もみじファミリーパーク(小田島グラウンド)において「甘日市市・大竹市グラウンド・ゴルフ交歓大会」を開催し、6クラブ69人が参加し、両市のクラブ・参加者が交流を深めました。



▲ナイスショット!



▲総合優勝した山崎幸生さん

県大会に向けて熱い戦いが繰り広げられました 甘日市市・大竹市グラウンド・ゴルフ交歓大会(甘日市市沖塩屋)

試合は2コートに分かれて行なわれ、AコートBコートの優勝者で優勝決定戦を行ない、GGみやそのの山崎幸生さんが総合優勝を果たしました。
 今大会の上位24人は、11月に行なわれる信連主催のJA県大会へ出場します。
 この取り組みはJAひろしまとJA共済が協賛し、JA共済地域・農業活性化取組支援助成金を活用しています。



佐伯長ナスを甘日市西高生が取材 (甘日市市津田)

甘日市西高等学校2年生の大原希宙さんと小島心愛さんは7月31日、JAひろしま佐伯長ナス生産者部会の圃場を訪れ、特産「佐伯長ナス」について取材しました。「総合的な探求の時間」の一環で、地域の特産品などから生徒が興味のある物を探求する取り組みです。
 2人は、佐伯長ナスの特徴やこだわり、栽培する上で大変なことなどについて質問し、同部会の阿部勝也部会長が一つ一つに答えました。おいしさの秘密やお



▲阿部部会長(左)に指導を受け収穫する大原さん

すすめのレシピ、できるだけ農業を使わない安全安心への取り組みなども説明しました。その後、長ナスの収穫を体験し、袋詰めなどの出荷作業も行ないました。

イキイキ女性部



女性部浜支部・大野支部は9月5日、部員23人が参加して三原市にあるコカ・コーラボトラーズジャパン 広島工場を見学しました。
 コカ・コーラの巨大なボトルの蓋を開けて、製造工程が見学できる施設の中に入っていました。普段から飲んでいる製品がどのように作られているか、製造工程を見学したほか、自分自身が材料になった気持ちで製造工程を体感でき、ワクワク・ドキドキの内容でした。



▲巨大なボトルの蓋の前で記念撮影

「コカ・コーラ」の?と!を 視察しました (浜支部・大野支部)



女性部宮内支部は8月9日、調理用帽子の手作り教室に部員15人が参加しました。
 調理用帽子は、各々の手ぬぐいを裁断して、一針一針手縫いで作りました。
 出来上がった帽子は、今後の料理教室で使います。
 参加した部員は「思ったより難しかったが、上手にできたと思う。みんなでワイワイと話しながら作られて、楽しかったです」と話しました。



▲出来上がった帽子を被って記念撮影

手ぬぐいで調理用帽子作り (宮内支部)

お知らせ

令和6年度 農産物品評会

令和6年度の農産物品評会を下記の通り開催いたします。丹精こめて育てた野菜の出品をお待ちしています。※出品規定および詳細は、各アグリセンターおよび各支店へ10月以降に設置いたします。

作目名	出品数	作目名	出品数	作目名	出品数
白菜	3株	大根	3本	ゆず	5個
キャベツ	2玉	カブ	3本	栗	10個
広島菜	2玉	西洋人参	3本	柿	5個
レタス	2玉	金時人参	3本	うるち玄米	200g
ブロッコリー	2玉	里芋	5個	モチ玄米	200g
カリフラワー	2玉				
葉ネギ	2束※			豆類	200g
白ネギ	3本				

※1束 100g

日時 11月17日(日) 9:00~13:00

会場 JA産直ふれあい市場「よりん菜」

情報発信コーナー

廿日市市地御前1丁目22-30

申込締切 11月8日(金)

集荷日時 11月16日(土) 8:30~



出品物集荷場所

廿日市地区	廿日市アグリセンター	☎0829-32-1200
大野地区	大野アグリセンター	☎0829-55-2224
佐伯地区	佐伯アグリセンター	☎0829-74-1612
吉和地区	吉和店	☎0829-77-2124
大竹地区	大竹アグリセンター	☎0827-53-2312

※集荷場所まで持ち込みが困難な場合は、事前にお問い合わせ、ご相談ください。

出品にあたっての注意点

- ・複数品目の出品は可能ですが、各作目一品限りとなります。
- ・同一家族による出品はご遠慮ください。

賞について 最優秀賞・金賞・銀賞・銅賞・努力賞を選びます。

お知らせ

マロンの里 秋祭り開催!

神楽舞 他 イベント盛りだくさん!!

日時 令和6年11月4日(月・祝) 10:00~15:00

場所 大竹市マロンの里 大竹市栗谷町大栗林 195-12

【表1】令和6年産米 概算金 (単位:円/30kg)

種類	銘柄	1等	2等	3等	
		コシヒカリ	8,500	8,350	7,850
JA米	主要銘柄	ひとめぼれ	7,800	7,650	7,150
		ヒノヒカリ	7,800	7,650	7,150
		あきろまん	8,000	7,850	7,350
	その他品種	恋の予感	8,000	7,850	7,350
		あきさかり	7,800	7,650	7,150
		にこまる	7,600	7,450	6,950
その他	6,500	6,350	5,850		
もち米	水もち	6,700	6,550	6,050	

※一般米はJA米より150円安く設定してあります
※税込み価格

お知らせ

「秋の農作業安全月間」について

JAグループでは令和6年9月1日~10月31日まで「秋の農作業安全月間」とし、農作業事故防止を呼び掛けています。

稲刈りが始まり、コンバイン等の大型農業機械の使用機会が増える時期です。死亡事故や重大な怪我に繋がることも多いので、十分に注意して作業を行なってください。

特に、乗用型の農業機械で作業をする場合は、シートベルトやヘルメットの着用、一人で作業を行わない等、安全対策を徹底していただきますようお願い致します。

また、使用前後の点検も非常に重要です。故障や未整備の部分がないかきちんと確認しておきましょう。



令和6年産米集荷が始まる
9月6日より佐伯地区を皮切りに、令和6年産米の集荷及び検査が始まりました。今年梅雨入りは平年より16日遅く好天も続いたため、生育の進み具合は平年よりもやや早いと見られています。また、7月から9月にかけては猛暑が続く、沿岸地域のヒノヒカリを中心に高温障害(白濁したお米)の発生が懸念されます。近年多発し品質に大きな影響を与えるカメムシについてもしっかりと防除を行ないましょう。刈取りの際には、先月号に掲載して

水稻



- 1. 出荷数量**
1日の集荷及び検査数量には限りがあります。事前に最寄りの支店またはアグリセンターへ、出荷数量をご連絡ください。
- 2. 皆掛重量**
皆掛重量は30.5kgです。
- 3. 水分調整・出荷調整**
個人で水分調整や出荷調整をされる方は、水分は14.5~15.0%以下を目標に仕上げてください。ただし、13%以下の過乾燥米の発生に注意してください。また、調整につきましては、もみ・石等の異物混入、肌ずれに注意してください。
- 4. 出荷袋の結び方**
袋口の折り曲げ回数が少なかつたり、紙紐の結びが緩いと、運搬や積上げ時の玄米の流出原因となりますので、出荷前には再度確認してください。結び方は先月号をご参照ください。
- 5. その他**
雨天等の事情により集荷予定日を変更する場合がありますので、ご了承ください。吉和地区を除き、すべて佐伯アグリセンター(廿日市市友田)が検査場所となります。

JA米として出荷されるみなさまへ

JA米について

JAグループでは安全・安心なお米を安定的に提供するために、一定の要件をみたしたお米を「JA米」として取り扱っています。「JA米」として出荷される場合は検査日までに必ず**水稻栽培管理記録**と**生産者自己点検チェックシート**を最寄りの経済センターへ提出してください。この2点が揃っていない場合は、検査を保留とさせていただきます。

《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 水稻栽培管理記録、生産者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水稻栽培管理記録に記入し、生産者自己点検チェックシートで確認していただき、2枚ともご提出ください。

令和6年産米集荷予定表

令和6年産米の集荷及び検査日を次の通り予定していますので、農作業の計画をたてて早めに出荷してください。

日	付	検査場所	集荷地区
10月	9(水)	吉和	吉和
	10(木)	友田	全地区
	16(水)	吉和	吉和
	17(木)	友田	全地区
11月	24(木)	友田	全地区
	13(水)	友田	佐伯

出荷時の注意点

- ◇ 水稻栽培管理記録を記帳し必ず提出してください。
- ◇ 皆掛重量 30.5kg
- ◇ 水分調整 14.5~15%以下に仕上げてください。過乾燥米(13%以下)には十分注意をしてください。

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。

今月の食材

しいたけ



しいたけのチカラ

エルゴステロール
光に当たるとビタミンDに変わりカルシウムの吸収を高める

ビタミンD
カルシウムの吸収を助ける

食物繊維が豊富
便秘改善 整腸作用

β-グルカン
免疫力を高める

常融性油脂予防
生活習慣病予防
血圧を下げたり、コレステロールの代謝を促して体外に排出

高血圧予防
がん予防
脳神経予防
便秘改善

葉酸
血液を作る

●教えてくれた方 廿日市ヘルスマイト吉和支部のみなさん●

左から 木村 律子さん、平山 紀恵さん、宮本 千鶴子さん
兒玉 啓子さん



レシピ しいたけの肉詰め

栄養価 (1人分)

エネルギー：232kcal
塩 分：1.9g



■材 料 (4人分)

- しいたけ..... 8個
- 薄力粉..... 大さじ1
- たまねぎ..... 50g
- 人参..... 40g
- ピーマン..... 30g
- 鶏ひき肉..... 200g
- 塩..... 小さじ1/2
- こしょう..... 少々
- 油..... 大さじ2
- 酒..... 大さじ2
- みりん..... 大さじ2
- 砂糖..... 大さじ1
- しょうゆ..... 大さじ1と1/2

■作り方

- 1 しいたけは軸をとり除き、薄力粉をまぶす。
(軸も使うのでとっておく)
- 2 しいたけの軸、野菜類はみじん切りにして、軽く炒めておく。
- 3 ボウルに鶏ひき肉、塩、こしょうを入れて粘り気がでるまでこね、
2の野菜を加えてさらに混ぜ合わせ8等分にする。
- 4 1のしいたけに3のタネをのせ、
隙間無くつめる。
- 5 中火で熱したフライパンに油をひき、
4の内側を下にしてのせる。
焼き色がついてきたら裏返しにして酒を入れ、
フタをして弱火でじっくり加熱する。
- 6 火が通ったらふたを外し、混ぜ合わせたAの調味料を加えて中火で煮詰める。

ポイント

- ・肉をよくこね、野菜をできるだけ細かく切るようにしましょう



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