



# 佐伯中央トピックス



**みんなで楽しく収穫しました!**  
(食農教育・バケツ稲作り)

今年も廿日市内内の小学校で、バケツ稲作りや野菜作りの出前授業を行いました。10月になって、稲刈りやサツマイモ掘りなど、みんなで楽しく収穫しました!



佐方小学校5年生  
千歯扱ぎで脱穀は大変だったよ

佐方小学校5年生  
校庭の田んぼで稲刈りしたよ



平良小学校2年生  
巨大なサツマイモが獲れたよ



平良小学校3年生  
みんなで一列になって稲刈りしたよ



友和小学校2年生  
地域の人と一緒にサツマイモ掘りをしたよ



大野東小学校  
家族と一緒にサツマイモ掘りをしたよ



阿品台東小学校5年生  
先生と協力して稲刈りしたよ



阿品台東小学校5年生  
息を吹きかけてもみ殻を飛ばしたよ



▲小方中学校の吹奏楽演奏



▲谷和神楽団の迫力ある舞

またステージ発表では、中学生の吹奏楽、キッズダンス、神楽舞など大盛り上がりの日でした。JAブースではカレー・から揚げ・フランクフルトを販売しました。



**大盛り上がり秋まつり**  
(マロンの里秋まつり(大竹市栗谷町))

11月4日秋晴れの中、大竹市栗谷町マロンの里交流館で「マロンの里秋まつり」が行なわれ、多くの来場者でにぎわいました。

大竹・廿日市の旬を食べよう

# 地産地消で おいしい 健康レシピ

大竹市・廿日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

### サツマイモ



#### 紹介してくれた方

(左上から) 阿部さわ子さん、石橋 敦子さん  
浅井 善子さん  
(左下から) 伊藤 昭江さん、角 裕子さん

#### ●サツマイモの保存方法●

加熱後、輪切りやペーストにして冷蔵保存するのもお好みの焼き芋は丸ごと冷凍できるよ

丸ごとの場合は新聞紙に包み常温で保存

低温に弱いので冷蔵庫はNG



#### 栄養価 (1人分)

エネルギー: 176kcal  
塩 分: 0.2g

## レシピ サツマイモチーズケーキ



#### ■材料 (8人分)

サツマイモ (皮をむいた状態) ..... 350g  
クリームチーズ..... 100g  
卵..... 2個  
砂糖..... 40~50g  
バター..... 20g  
りんご..... 1/2個  
ナッツ..... 15g

#### ポイント

- 小麦粉を一切使わず、グルテンフリーでカロリー抑え目です。
- 焼きたても美味しいけど、冷やして食べたらもっと美味しいよ!
- りんごが中に入っていて、ナッツ類もあり、楽しい食感で頂けます!

#### ■下ごしらえ

- オーブンを180度に予熱する。
- サツマイモは皮を厚めにむき、1cm幅のいちょう切りにする。表面が水に触れるよう10分ほど水にさらす。水を変え、さらに10分水にさらす。
- クリームチーズは常温に戻しておく。
- りんごを皮付きのまま食べやすい大きさに切り、塩水につけておく。

#### ■作り方

- 鍋にサツマイモ、水(サツマイモがかぶるくらい)を入れて中火で熱し、沸騰したらサツマイモが柔らかくなるまで8~9分茹でる。
- ボウルに①のサツマイモを裏ごしする。バター、クリームチーズの順に加え、へらでよく混ぜ合わせる。※バターは、さつまいもの余熱で溶けなければ、レンジで少し温める。
- 別のボウルを用意し、卵を割り入れ、ハンドミキサーで泡立て、砂糖を3~4回に分けて加え、しっかりと泡立てる。
- ②と③をへらを使い混ぜ合わせ、その後、ハンドミキサーを使ってしっかりと混ぜ合わせる。それにりんごを加え、へらでよく混ぜ合わせる。
- ④を流し入れ、上からナッツを振りかけ、オーブンで180度で50分焼く。
- 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。8等分に切り分け、盛り付ける。



### 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。

■レシピ等お問い合わせ先: 大竹市健康福祉部保健医療課 ☎(0827) 59-2153

# なるほど え~のう! 営農情報

## 野菜

### 冬季防除について

#### ●たまねぎ

たまねぎで最も注意すべき病気はべと病です。べと病は春先から防除を始める方が多いかもしれませんが、症状が出ていないだけで感染は10月ごろから始まっています。降雨等により広がって、湿度や気温が上がる春に発病するものがあります。そのため、年内に1~2度、特に定植後活着したら早めに予防剤で防除しておくことをお勧めします。防除日は雨天翌日だとなお効果的です。また、発病株を見つけた場合は抜き取り、圃場外へ持ち出すようにしてください。



- #### べと病発生環境
1. 胞子形成: 6~19℃
  2. 胞子発芽条件: 15℃前後、湿度90%以上

#### 薬剤

##### 【予防剤】

ダコニール1000

使用回数: 6回以内

※プロポーズ顆粒水和剤と併用する場合は、プロポーズと合わせて6回以内。

希釈倍率: 1000倍

使用時期: 収穫7日前まで

レーバスフロアブル

使用回数: 2回以内

希釈倍率: 2000倍

使用時期: 収穫前日まで

##### 【治療剤】

プロポーズ顆粒水和剤

使用回数: 3回以内

希釈倍率: 1000倍

使用時期: 収穫7日前まで

アミスター20フロアブル

使用回数: 4回以内

希釈倍率: 2000倍

使用時期: 収穫前日まで

#### シグナムWDG

使用回数: 3回以内

希釈倍率: 1500倍

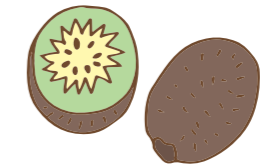
使用時期: 収穫7日前まで

※展着剤と一緒に使用すると効果が高まります。

#### ●果樹

果樹の冬季防除は

とても大切です。果樹は古くなると表面がボコボコしてきます。このボコボコした隙間に病原菌や害虫が入り込み、越冬場所となってしまう。まずこれを防ぐために、鎌などで表面を削り、滑らかにすることで越冬場所を減らすことができます。しかし、削りすぎると樹勢の低下に繋がったり、凍害を受けやすくなってしまいますので注意してください。



#### 薬剤(予防剤)

トップジンMペースト

使用回数: 3回以内

#### ●その他の野菜の管理

気象庁によると冬の気温は、ほぼ平年並の見込みで、降水量は平年並か少ないと予測されています。

また今年にはラニーニャ現象が発生する可能性が高いとも予測されています。

ラニーニャ現象とは、太平洋赤道域の日付変更線付近から南米沿岸にかけて海面水温が平年より低い状況が1年程度続く現象で、日本を含む世界の天候に影響を及ぼします。

この影響により東・西日本を中心に冬の気圧配置が強まる時期があると見込まれます。

気温や降水量は平年並みの予測ではありますが、時期によってはこの現象で気温が低くなることも予測されますので、天気や予報を確認し、寒さ対策をしっかり行ないましょう。

# イキイキ女性部

女性のつどいならびに家の光大会を開催！



▲女性部活動の作品展示



▲長尾部長のあいさつ



▲佐久間幸子さんの講演

10月9日「女性のつどいならびに家の光大会」を開き、部員や役員220人が参加しました。部員5人が家の光の活用方法を紹介し、10支部が舞台発表しました。

大野支部の長尾典子さんは、家の光を使い「おしゃべりクッキング」を始め、手軽にできるレシピや豆知識が好評で、毎月の活動に定着したと発表しました。JA全中JAくらしの活動推進アドバイザーの佐久間幸子さんが「女性が創る、地域と未来」のテーマで、女性部活動の重要性、地域の活性化に向けた取り組みなどを講演。各支部が、大正琴やフラダンス、体操などのアトラクションを披露しました。

長尾輝子部長は「事例や部員の特技、一芸を生かして新しい活動に挑戦したい。女性部の力で地域を盛り上げていきたい」と話しました。



アトラクションで盛り上がりました！

## 年末年始の営業について



年末年始は下記のとおり営業いたします。

事業所	12月				1月							営業時間
	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	
廿日市アグリセンター 佐伯アグリセンター 大竹アグリセンター	営業	休	休 (棚卸)	休	休	休	休	営業	休	営業	営業	9:00~17:00
大野アグリセンター 津田店・吉和店・栗谷店 佐伯農機センター	休	休	休 (棚卸)	休	休	休	休	休	休	営業	営業	
JA産直ふれあい市場	営業	営業	営業 12:00まで	休	休	休	休	休	営業	営業	営業	9:00~18:00
マロンの里交流館	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	営業	9:00~17:00

信用店舗・ATMコーナーについては、信用店舗・ATMコーナーに掲示のお知らせをご覧ください