

～食生活を楽しむ会活動報告～

☆通称 食改さん

体にやさしいメニューを中央で学んで石城に持ち帰り、石城地区の方々が健康でいられるように、センターで調理実習を行って普及活動に取り組んでおられます(^ ^)  
 今月は9月20日のメニューの一部をご紹介します。是非お試しあれ(^ ^)

○ ナスと豚肉の梅ソース添え

【材料(4人分)】

- ナス.....200g(2本程度)
- 豚ロース肉薄切り.....160g
- 長ネギ.....適量(小口切り)
- 青しそ.....4枚
- サラダ油.....大さじ1
- 酒.....大さじ1
- A(たれ)
- 梅(塩分控えめ).....大1個
- 酒、みりん、減塩しょうゆ...各大さじ1
- 水.....大さじ2

【作り方】

- ① Aの梅は種をとり粗く叩いておく。梅以外の材料を耐熱容器に入れてレンジで20秒加熱(鍋でひと煮立ちでもOK)し、梅を加えてよく混ぜる。
- ② ナスは数カ所皮をむいて、5ミリ幅の斜め薄切りにする。
- ③ 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し②のナスの両面を焼き、長ネギを加え、全体に火が通ったら取り出す。
- ⑤ フライパンに酒と水(分量外)200cc程度を入れて熱し、沸騰したら豚肉を加えて茹で、ザルに上げて水切りする。
- ⑥ ボウルにナスと豚肉を入れて混ぜ合わせて器にもり、①のたれを回しかけ、千切りした青しそをのせてできあがり。

○ 切り干し大根のスープ

【材料(4人分)】

- 切干大根(乾燥).....10g
- 干しシイタケ.....1枚
- ニンジン.....30g
- エノキ.....30g
- ベーコン.....2枚(ハーフ)
- 長ネギ.....5cm
- ごま油.....小さじ1/2
- 水分.....600cc(水、干しシイタケの戻し汁)
- コンソメ(顆粒).....小さじ1
- 減塩しょうゆ.....大さじ1/2
- 黒コショウ.....少々

【作り方】

- ① 切干大根はさっと水洗いし、食べやすい大きさに切る。
- ② 水で戻した干しシイタケを薄切りにする。※戻し汁はとっておく。
- ③ ニンジン、ベーコンは千切り、エノキは食べやすくほぐしておく。長ネギは薄い輪切りにする。
- ④ 鍋にごま油を入れて熱し、切干大根、ニンジン、ベーコン、長ネギを加えてよく炒める。
- ⑤ 水分、エノキ、干しシイタケを加えて煮る。ニンジンが柔らかくなったら、コンソメ、しょうゆを加えてひと煮立ちさせる。器に盛って好みで黒コショウをふってできあがり。

【作り方】

- ① 小松菜は葉と茎に分けておく。葉は2センチ程度の長さにする。茎の根本を切り落とし、よく水洗いしたら2センチ程度の長さで切る(茎が太い場合は、斜めうす切りにすると食感が良くなる)。
- ② フライパンにごま油を入れ、①の茎を入れてから火にかける。中火程度で炒め、茎に火が通ったら葉の部分、塩を加えて炒める。
- ③ 全体に火が通ったら火を止め、しょうゆを加えて混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛り、かつお節をのせてできあがり。

毎週水・木・金曜日 放課後子ども教室  
 毎週土曜日 石城学び舎

石城地区の人口

		先月比
男性	714(人)	±0
女性	827(人)	+1
合計数	1,541(人)	+1
世帯数	775(世帯)	-2
◆令和6年9月末時点		

10月		11月	
26	石城駅前 わらぐろ撤去	4	石城駅前 わらぐろ制作
27	第50回衆議院議員 総選挙及び 第26回最高裁判所 裁判官国民審査	8	給食サービス 粗大ごみ回収
-		9	石城地区文化祭前夜祭
		10	石城地区文化祭

石

地域づくり  
 活動センターだより

発

発行元 : 石城地域づくり活動センター(令和6年10月号)  
 宇和町西山田423-1(TEL 62-9445)

カラー版はこちら



JA組合長杯クローケー準優勝  
 (石城老連チーム)

表彰状  
 山田 A 殿  
 あなたは第三十七回東宇和農協  
 組合長杯クローケー大会におい  
 て頭書の成績をおさめられまし  
 たここにその栄誉をたたえ表彰  
 します  
 令和六年九月二十六日  
 東宇和農協同組合  
 代表理事組合長 石野 満章  
 宇和老人クラブ連合会  
 会長 船橋 明彦



～9月26日(木)～

運動公園にて、東宇和農協組合長杯クローケー大会が行われ、石城からは2チームが参加。

一昔前は石城で予選会を行い、上位チームが本大会に出場するほど盛んでしたが、最近は2チーム組むのが精一杯になっている現状。このまますたれていくのか・・・しかし、歴戦の勇者の熱い魂は健在!

町内各地の強豪との熱戦を制し山田Aチームが決勝ラウンド進出。準決勝で優勝候補筆頭のれんげチームを退け見事決勝へ。決勝戦では残念ながら明間チームに敗れたものの見事準優勝を果たしました(^ ^)





地域おこし協力隊

# ～石城の便利屋さん～

## ☆ 中山ゆたか石城録 ☆

地域おこし協力隊の中山です！！

朝晩の冷え込みが徐々に進み西予市もすっかり秋めいてきましたね。

早いもので石城での生活をスタートさせてから半年が過ぎました。

当初の予想は恐らくあっという間に時間が過ぎるだろう。だから一日一日を大切に色々なことにチャレンジし悔いの残らない1年にしようと思いつけてきましたが、予想を上回る楽しいことやビックリと発見の連続で、その情報量の多さにやや頭がオーバーヒート気味な今日この頃です(うれしい悲鳴)

### 「夜盗虫にご注意！！」

皆さん、「ヨトウムシ」をご存知でしょうか？

石城で10月4日前後より超大発生している害虫です。



石城の便利屋さんで請け負っている仕事のなかで中心となってきたのが田畑の畔の草刈りなのですが、その草刈りの中で9月半ばくらいからヨトウムシの姿が目につくようになり、それから加速度的に数が増えました。10月に入り大豆の葉を食べ尽くし、畑の外周の雑草までを食べ尽くしたヨトウムシは食べ物を求めて道路に出てはい回り、あげくは民家の庭や菜園に侵入してきました。

(特に無農薬の畑)

我が家での対策はとにかく見つけ次第、割りばしで捕獲し焼却処分していますが既に菜園のキャベツ・白菜・ブロッコリー・ジャガイモは葉脈だけの無残な姿になりました。



ヨトウムシ(夜盗虫)(ヨトウガ)

チョウ目・ヤガ科に属する昆虫の一群(茶色いガ)

幼虫(20mm~40mm)は極めて多色性(大食い)でイネ科以外のほとんどの植物を食害する。

卵は葉裏に産み付けられ、孵化後群生。その後、蛹の状態ですら土中で越冬する。

日中は土中や株元に潜み、夜間に地上部に出てきて食害する。(今年は日中でも活発に動いている)

葉裏に群生している初期段階での駆除が望ましい。

発生時期 4~6月と9~10月の年2回

大発生の原因 高温少雨の夏から秋に産卵が活発化したと思われる。

薬剤に対する抵抗性が発達しており、各農家さんによる農薬散布等では歯がたたないようなので、来年は我が家の菜園では防虫ネットでの防護を試してみようと思います。

地域づくり組織 石城ロマンの里応援隊は石城の地域活動を行っています。

# 石城ロマンの里応援隊 10月

### 10月の日程

- 10/6 あげはマルシェ出店
- 10/10 石城小体験活動 稲刈り
- 10/12 米粉ピザ販売 (マンモスKITCHEN)
- 10/16 石城ロマンの里応援隊 委員会
- 10/21 デジタル講座1(手上げ事業)
- 10/22 駅前草刈り作業
- 10/23 マンモスイベント打ち合わせ
- 10/26 わらぐろ撤去作業

### 11月の日程

- 11/6 デジタル講座2(手上げ事業)
- 11/10 石城文化祭出店 (マンモスKITCHEN)
- 11/8 米粉ピザ販売 (マンモスKITCHEN)
- 11/15 イルミネーション点灯チェック
- 11/19 イルミネーション設置
- 11/23 わらマンモスマつり
- 11/27 聞き書き講座 三崎高校訪問(手上げ事業)

岩木地区コスモス畑

11月上旬が見頃です



もち米2.5俵収穫

11/10石城文化祭にて

子供たちが10時より

販売します。

10月10日晴れ、ロマンの里隊員と石城小学校全校児童の稲刈りが行われました。田植えから収穫まで生長を見守ってきた児童、稲を一株ずつ手刈りで刈り、一年生も一生懸命に頑張りと、田んぼに集まった全員が良い汗を流しながら無事稲刈り体験終了となりました。給食時間も過ぎてい中、校長先生、教頭先生には最後まで作業していただき、ありがとうございました。皆さんおつかれさまでした。



稲刈り



西予CATV取材

10・11月はイベントが多く隊員のみならずにはお世話をかけています。草刈りから講座・マルシェ出店など活動範囲は広いですが、無理なく参加できるものだけにさせていただいています。活動が楽しい!の声が何よりうれしいです。



あげはマルシェ出店

### 石城保育園防災訓練

9月28日10時より震度5の設定の防災訓練に炊き出し班として

参加させていただきました。

60名参加者の白米をかまどで炊き、

先生方が作ったカレーでいただきました。

訓練は大切ですね。勉強になりました。



スカイランタンのご予約受付中!

こちらQRからお申込みできます



地域任用職員 仲口さん 防災士合格しました(笑) 地域の為に頑張ります

マンモスキッチンは 薬マンモスのクッキーを販売しています

公式インスタグラム



【住所】西予市宇和町西山田423-1 【電話】0894-62-9445

石城ロマンの里応援隊

☎090-1325-9445

@IWAKIROMANNSATO