

## 千代田の促成キュウリ出揃う

JA水郷つくば千代田ハウス部会は1月21日、かすみがうら市の志筑集荷場で促成キュウリの目ぞろえ会を開催しました。目ぞろえ会にはJA職員、市場関係者、部会関係者ら約20名が参加、参加者全員で出荷されたキュウリを手に取り、成長度合い、傷、色には細心の注意を払う等の出荷時の注意事項や出荷規格の確認、市場の要望や他産地の状況などを確認しました。松信久部会長は「A重油の高騰等、コスト面では厳しい状況ではあるが、キュウリの生育は順調、目ぞろえ会での内容を部会員全員で共有し、品質管理を徹底して今後も消費者に安心して食べてもらえる商品を生産していきたい」と話していました。



## 活動報告

# 女性部 美浦支部

12月22日

# 正月用フラワーアレンジ教室開催

美浦支店で正月用フラワーアレンジ教室が開催され、7名の方が参加しました。夏にもフラワーアレンジ教室を開催し、今年も2回目となりました。

毎年、松を使わない形で菊や葉ボタンを中心にその時の仕入れた花材で飾り着けます。

講師の先生から、「同じ花でも花の向きや枝ぶりが違うので花をよく見て正面になるように生けて下さい」とお話があり、三日月をイメージして生けていきました。

最後に先生が一つ一つラッピングをして下さり、豪華な正月飾りを作ることが出来ました。参加した女性部員は「毎年豪華な正月飾りを作るのが楽しみです」と話していました。

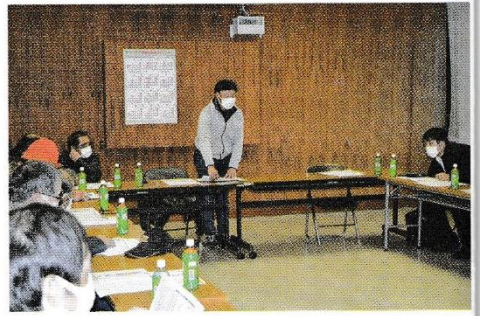


# 土浦一高華道部へ エール!

1月6日

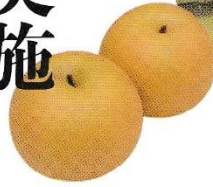
土浦一高華道部へ練習用花材を提供しました。同校のチーム「雪月風花」は令和3年11月27日に水戸で行われた「全国高校生花いけバトル」茨城県大会で優勝し、全国大会への出場を決め、その練習用として今回花材の提供が行われました。提供された花材は同JA管内産のアカメヤナギ、ウンリユウヤナギ、アルストロメリア、アネモネ、ユーカーリ等切り花・枝約450本です。提供した池田組合長は「花き文化振興のため、大会などを県と連携して応援したい」とエールを送りました。また、土浦一高華道部長の八島さんは「全国大会に向け充実した練習ができます。部員同心中から感謝します」と話していました。尚、取材後の1月23日に行われた全国大会で見事優勝されました。おめでとうございます。





# 霞ヶ浦梨部会 防除暦検討会を実施

1月12日



霞ヶ浦梨生産部会は令和4年度産梨の防除暦を作成する検討会を行いました。検討会には部会役員8名、JA職員・全農・農薬メーカーら8名が参加し、全農の作成した防除暦案を部会員やメーカーらで協議・検討しました。協議では炭疽病対策の倍数・薬剤選定、病気への抵抗性に関する注意、などの話し合いが行われ、令和4年度霞ヶ浦梨部会の防除暦を決定しました。これを元に令和4年度産の梨の生産が行われます。現在、霞ヶ浦の梨は剪定作業の真っ最中です。



# 志士庫柿生産部会 来年を見定め剪定開始

1月13日



志士庫柿部会は、防除講習会と剪定講習会を開催、両会には部会員、JA職員、土浦普及センター、農薬メーカーら11名が出席しました。防除講習会では茨城県が定めた防除暦に新たに追加された農薬に対して「残効性はどの程度あるのか」「収穫何日前まで使用可能か」等、防除に関して細かな協議が行われました。防除講習会終了後、標本木へ移動し普及センターの指導による剪定講習会が開催され、講習会では、剪定の際に圃場の状態別の対策、その圃場をどのような圃場・樹にしたいのか、主枝・亜主枝の剪定、側枝の更新、



結果、母枝の配置等の説明が細かに行われました。島田栄一部会長は「令和3年は相場的にはいい年だった。令和4年産も収量を確保できるように、本日の講習を生かしてしっかり剪定していきたい」と話していました。同部会では松本早生、富有、陽豊等の品種が栽培されています。剪定作業は3月まで行われ、摘蕾・摘果後、10月下旬から11月末まで出荷されます。



## 活動報告



# ならせ餅

1月13日

# 無病息災と五穀豊穰を願う

利根町中田切の利根農産物直売所で、ならせ餅が飾られました。

毎年、利根直売所の薄井近一會長が、伝統文化の継承のために無償で提供してくれています。ならせ餅は「20日の風にあわせるな」という

言い伝えがあるため、17日にもぎ取りました。

もぎ取った餅は、直売所のお客さんに無料で配られました。お客さんからは「直売所ならではの感覚で、これからも続けていってほしいです」といった感想が聞かれました。



ならせ餅とは

小正月（1月15日）前日の行事で、紅白のお餅を椿や栗の木などに、木の实のように「ならせ」て、無病息災と五穀豊穰を願う、茨城の伝統行事のひとつです。

「20日（大寒）の風にあてるな」との言い伝えから、19日にはみんな取って、いただくという習慣があります。



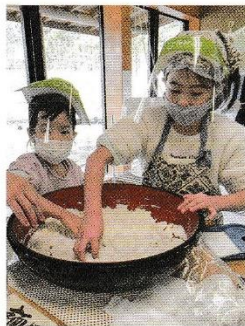
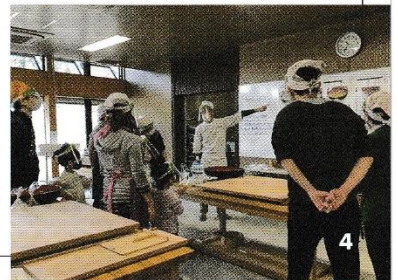
# そば打ち体験を 開催

1月15日

土浦市の小町の館で「アトレのはたけ」そば打ち体験教室が開催されました。体験教室には小学生やそば好きの方々、19名が参加しました。

当日は朝10時に集合し、管内の常陸秋そばを使用し、そば粉から麺にするまで一連の作業を行いました。

教室では地元そば愛好会のメンバーが講師となり、デモンストレーションを行ったあと、参加者たちが自分たちでそばを打ちました。そばが完成すると例年は試食会をおこないましたが、今年はコロナ禍であるため、それぞれ家で食べました。体験参加者は初めての人が大半で、悪戦苦闘しながらそば打ちを楽しんでいました。



# レンコン恵方巻づくり

2月3日



「はすの実工房」は3日、霞ヶ浦支店で毎年恒例の恵方巻づくりを行いました。参加したのは「はすの実工房」の会員さん7名で、手慣れた手つきで地元かすみがうら産レンコン、キュウリ、タマゴ、シイタケ、カンピョウ、桜デンプを具材にして長さ約18センチほどの恵方巻約200本を作りました。作られた恵方巻は、サンフレッシュ霞ヶ浦・はすの里・花野果にすぐに持っていかれ販売されます。

「はすの実工房」は現在、霞ヶ浦支店の加工所において、金曜日の午後に集まり仕込みを行い、土・日曜日に全て手作りでレンコンメンチ・キンピラ・蒲焼・マリネ等の総菜を作り、管内各所の直売所で販売を行っています。恵方巻作りは毎年節分の日に行われ、今年で約7年になります。



美味しそうな恵方巻（直売所で販売されました）



恵方巻用にカット調理されたレンコン

無料

## JA水郷つくば 年金相談会

4月9日<sup>土</sup>  
9:00~15:00

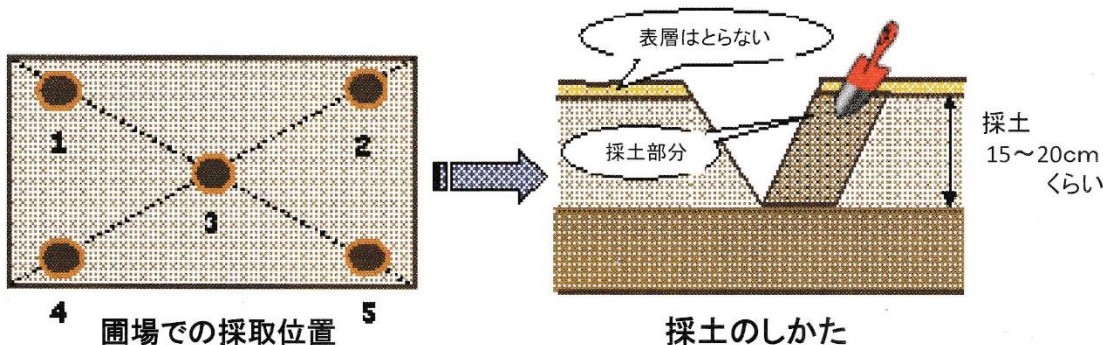
会場：霞ヶ浦支店  
住所：かすみがうら市深谷3434-12  
TEL：029-897-0583  
担当：中西



# ※土壌診断実施での注意※

## ■土の取り方

サンプルは、圃場から対角線上の5ヶ所より、表層2～3cmを取り除いた深さ15～20cmくらいまでの作土を取ります（樹園地は30～40cm）

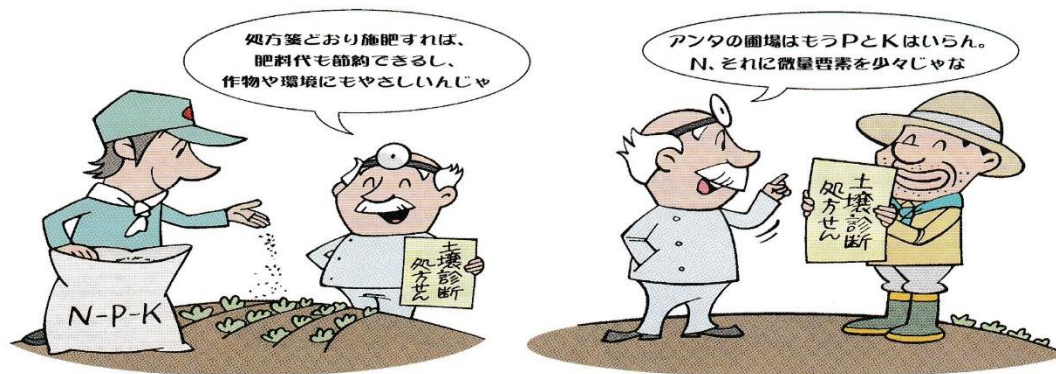


## ■サンプルの調整

5ヶ所から採取した土は、よく混ぜ新聞紙の上などに広げ、日陰で1週間ほど十分に乾かします。このとき、水田やレンコンの土などは土塊をつぶし、塊を小さくしておきます。雨風などが当たるところは避けてください。

乾いたら、かるく砕き1～2mm程度のふるいにかかけ、石や有機粗大物などを取り除きます。塊が残った場合は砕き、再度ふるいにかけて細かくします。土は採土専用袋に入れて、JAまでお持ちください。

**肥料施肥する前に土を取りましょう！**  
**分析結果は提出から約2週間かかります**  
 （分析検体数の混み具合で多少前後します）

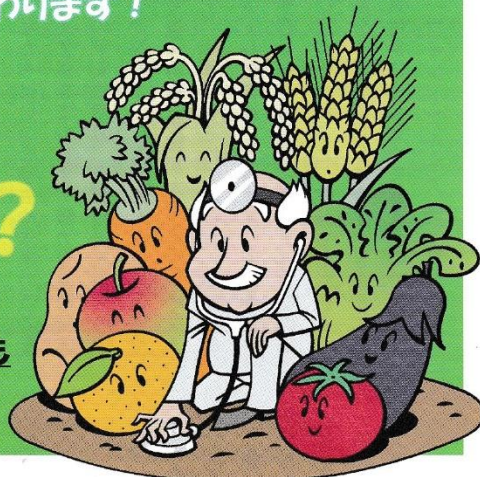


**お申し込みは最寄りの  
 各支店・グリーンショップ・営農経済センターまで**

“土の健康診断”であなたの施肥・栽培が変わります！

# JA土壌診断を 受けてみませんか？

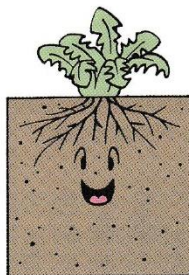
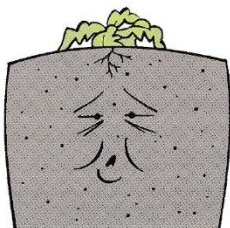
土壌診断とは、スバリ「土の健康診断」の事です。  
人間と同様、作物も栄養が多すぎても、少なすぎても  
健康には育ちません。



土壌養分の過不足がわかり、  
作物の収量・品質が安定・向上します。

基準より多い養分は減らし、少ない養分は  
増やすことで最適な土壌バランスに近  
づけることができ、作物の収量・品質が  
安定・向上します。

リン酸、カリなどの養分  
が蓄積した圃場では、  
せっかくの施肥も無駄に  
なるし、作物の健康にも  
影響するんだ



診断結果をもとに健康  
な土に生まれ変われば、  
施肥量を減らしても収  
量・品質はそのままだ、  
それ以上に！

土づくり資材等の適切な投入量がわかり、  
施肥コストが減らせます。

地球の環境保全に貢献します！

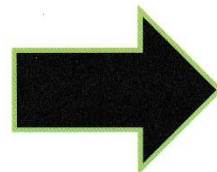
いやあー、  
助かります！

今日からPとKを  
少し減らしましょう



JAでは1点**330円(税込)**  
で受け付けています！

詳しくは右で



# ストレスと向き合う

## マインドフルネス入門

不安やイライラ、心の疲れなどのストレスを自分で和らげる方法として、

近年注目されている「マインドフルネス」。いったいどんなやり方なのでしょう？

初心者でも普段の生活の中で簡単にできる、入門編を伝授！

イラスト：出田朋子

### 「マインドフルネス」とは？

私たちはいつも過去や未来のことを考えて生きています。数カ月や数年先への不安や期待、過ぎた出来事への後悔や怒り……。もちろん過去の反省や今後への計画性が大切なもの確かです。けれどもそれにとられ過ぎるとストレスに結び付きます。不安や悩みや悲しみ、怒りなどネガティブな感情に引っ張られると、気分も落ち込み、自分や家族に対して今すべきことにも気付きにくくなってしまいます。マインドフルネスは「今のこの瞬間」

に心を用いる瞑想（めいそう）法です。自分の「今」に集中することで、ネガティブな思いから離れ、気持ちも落ち着きやすくなります。

### 五感を使って「今」に集中

「今」に気付くには体の五感をフルに活用していきます。

難しい技は不要。例えば深呼吸をして鼻を通る空気の流れに集中し、鼻腔に生じる感覚をじっくり感じ取ると、深呼吸瞑想と呼ばれるマインドフルネス瞑想になります。食事のときも、食べ物の色や形をじっくり眺め、香りを

ゆっくり嗅ぎ、口の中に入れたときの触覚や味覚、噛むことによる変化などをじっくり感じ取ると、食べる瞑想となります。

いつものストレッチやウォーキング、入浴などでも同様。現在の現象を感じている五感に心を集中させると、過去や未来に飛び回る心を「今ここ」に戻すことができ、心の安定に繋がっていきます。

### 心のトレーニング効果も実証

このように一つの対象に心を用いる瞑想法はサマタ瞑想といえます。一方、あぐらを組んでひたすら息の流れを感じるヴィパッサナー瞑想という瞑想法もあります。

どちらもお釈迦（しゃか）様が生み出した、全ての人々が苦しみを減して



奥田弘美

精神科医・日本マインドフルネス普及協会代表理事

都内で精神科医・産業医として老若男女のメンタルケアに携わったから、仲間とともにマインドフルネス瞑想を広める活動を行っている。著書に「一分間どこでもマインドフルネス」（日本能率協会マネジメントセンター）、「うまいこと老いる生き方」（すばる舎）など多数。

幸せに生きる方法「八正道」がルーツ。欧米では1980年代から心のトレーニング法として注目され、医学的・科学的効果も実証された今は世界に広まっています。まずは短時間で気軽にできるサマタ瞑想、ぜひお試しを！

ヴィパッサナー瞑想では、あぐらを組み静かに呼吸に意識を向ける。雑念が生じても繰り返し呼吸に意識を戻すことで、心と向き合うことにつながっていく





## 忙しい人にお勧めの「マインドフルネス瞑想」

### 笑顔ストレッチ瞑想

朝、時間がないときでも  
洗顔ついでにできる瞑想方法。



① 2、3回の深呼吸の後、鏡を見ながら「口角を上げます」「目を細めます」と心の中でつぶやき、ゆっくりと満面の笑顔を作っていく。

② 筋肉の動きを意識しつつ、最高の笑顔を作ったら2、3秒間キープしてから「顔を緩めます」とつぶやき、ほどく。これを数回繰り返す。笑顔で気持ちをポジティブにする効果も期待できる。



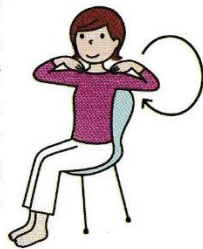
### ストレッチ瞑想(肩回し)

肩・首の凝りを取りつつ、瞑想で心も穏やかに。



① 背筋を伸ばしてイスに座り、おへその両脇に手のひらを当て、おなかをへこませたり膨らませたりの腹式呼吸を数回行う。

② 右手は右肩、左手は左肩の先端をそとつかみ、心の中で「右肩を回します」と言って肘で大きく円を描くようゆっくりと外回しする。関節や筋肉の動きをしっかりと感じながら5～10回程度回し、ほぐれた感覚になったら左肩も同様に。



③ 続いて両肩を同時に5～10回ほど外回し。「終わります」と心で言って静かに終える。

**POINT** 肩が外に向かうときは息を吸い、戻すときは大きく吐くよう意識。

### 深呼吸瞑想(腹式)

新鮮な空気を取り込み体を穏やかに覚醒させる  
瞑想法。不安や緊張を感じるときに。



① 太陽光の入る窓辺などで、朝の新鮮な空気の中で行うのがお勧め。両足を肩幅程度に開いて立ち、おへそから下腹部にかけて手のひらを当て、おなかへこむのを感じ取りながらゆっくりしっかりと息を吐き出す。

② 鼻からゆっくり息を吸い、おなかを膨らませる。おなかを風船のように膨らみ切ったのを手のひらで感じたら、いったん息を止め、おなかをへこませながら口から細く長く息を吐き出す。

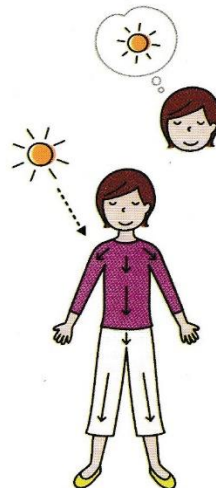


③ 息の通り道、周囲の匂い、空気の温度などにも意識を向けながら3回以上繰り返す。



### ボディースキャン瞑想

体の隅々の感覚に意識を向ける瞑想法。  
時間があるときに、じっくり行うのがお勧め。



① 自然な呼吸をしながら、太陽の光が頭頂から入ってくる感じをイメージする。夜に行う場合は、照明からの光をイメージしてもOK。

② 頭、目、鼻、耳、首、腕、手の指先へと、順に光でくまなく照らしスキャンするイメージで、それぞれに生じている感覚をじっくりと、感じ取っていく。時間があれば胸、おなか、背中、下肢、足の指へと順々にスキャンしていく。

# れんこんキャラクター 名前大募集



JA水郷つくば  
蓮根本部会

日本一の生産量を誇るれんこんのキャラクターの名前を募集いたします。  
採用された方1名に、JA水郷つくばれんこん関連商品1万円分をプレゼントいたします。(同一名称で応募者複数の場合には、抽選といたします)

## 応募方法

### ●電子メールでの応募

タイトルに「れんこんキャラクター名前大募集」と記載いただき、本文に「新キャラクターの名前」、「命名者のお名前」、「ご連絡先(住所・電話番号)」を記入の上、[ja-sgt.renkonka@ja-ibaraki.jp](mailto:ja-sgt.renkonka@ja-ibaraki.jp) までお寄せください。

### ●ハガキでの応募

官製ハガキの裏面に「新キャラクターの名前」、「命名者のお名前」、「ご連絡先(住所・電話番号)」を記入の上、下記宛先までお送りください。

〒300-0048 茨城県土浦市田中1-1-4

JA水郷つくば営農部れんこん課

「れんこんキャラクター名前大募集」係

●締め切り 令和4年3月11日

## 募集の注意点

- 応募は自作で、第三者の著作権等の知的財産権を侵害しないものに限りします。
- 応募の票数で名前を決定するものではありません。
- 応募された名前は、宣伝・PRのために使用できるものとします。この場合、使用に関する使用料等は発生しません。
- 応募及び採用された名前の著作権・商標権、その他一切の知的財産権は全て、水郷つくば農業協同組合に帰属いたします。
- 応募いただいた際の個人情報につきましては、キャラクターの名前選定や賞品発送に関すること以外には、一切使用いたしません。

## 進めよう! 国消国産



国民が必要とし、消費する食料は、できるだけその国で生産



【今回のテーマ】

「国消国産」はSDGsと  
どういう関係があるの?

「国消国産」をすすめることは、食料の安全  
保障と持続可能な農業の促進を目標  
とするSDGsの達成につながります。



## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



「国民が必要とし、消費する食料はできるだけその「国」で生産」していく国消国産を進めることは、食料を輸入に依存しないことにつながり、延いては、輸送エネルギーや環境負荷を減らすことにもなります。

これは、SDGsのゴール2「飢餓をゼロに」、ゴール12「つくる責任つかう責任」、ゴール13「気候変動に具体的な対策を」に通じるものです。

国産農畜産物を食べて日本の農家を応援し、国消国産を進めましょう。

耕そう、大地と地域の未来。



建て替えに代わる新システム 新築そっくりさん

# JA水郷つくばのリフォーム提案



## お悩み・ご不安・ご不満

### ご相談ください!!



お問い合わせ **JA水郷つくば**  
経済部 資産管理課 不動産管理センター  
☎ 029-824-8133

施主代行 **JA全農いばらき**  
生産資材部 施設農住課  
☎ 029-219-1118

施工 **住友不動産**  
**新築そっくりさん**  
茨城エリア

## ❀ 無料法律相談会について ❀

相続、不動産、損害賠償などの法律問題について弁護士に相談ができます。  
どうぞこの機会にご利用ください。

日時：令和4年 **2月24日(木)** 13:30~

場所：**礎法律事務所** (住所 土浦市大手町4-17)

講師：弁護士 **鈴木 實** 先生

**申込締切日：2月22日(火)**

事前予約は不動産管理センターまで  
お電話ください。

## 参加申込・事前予約・不動産に関すること・リフォーム

水郷つくば農業協同組合 経済部 資産管理課 不動産管理センター

〒300-0833 土浦市小岩田西1丁目1番11号

(TEL) 029-824-8133 (FAX) 029-823-2119

E-mail ja-sgt.fudosankc@ja-ibaraki.jp

《旬》：野菜・果物の栽培は、もともと自然にあった植物を人が管理して育てることから始まったものであり、季節や土質によって栽培できるものとできないものがある。その地域で、露地栽培で多く収穫できる時期を「旬」と呼んできた。

《旬の野菜・果物の魅力》：おいしいだけでなく、その時期に人間の身体が必要とする栄養分をたくさん含む。また出荷量が多くなり値段も手頃になる。

**(1) 家庭で“旬”を楽しむ。**

- 旬の野菜・果物(素材)に合った料理を楽しむ。《例:ひなまつりの五目寿司。お盆の精進料理(ナス、カボチャなどの精進揚げや煮物)。お正月のおせち料理など。》
- 料理を楽しむために“旬”の魅力を維持できる野菜・果物を適切に保存する知識や方法を身につける。

**(2) 野菜・果物を保存する基本: 野菜などの体力の消耗を減らして劣化の速度を抑える。**

- ①温度の上昇を防いで低めの温度を保つこと。
- ②乾燥を防いで水分を保つこと。
- ③栽培されていた状態と同じ姿勢を保つこと。

**(3) 保存に適した温度帯(呼吸を少なくし、風邪を引かない温度帯)と保存場所。**

①保存に適した温度が0~5℃の野菜は冷蔵室。

- カブ、キャベツ、レタス、ブロッコリー、ニンジン、ホウレンソウ、ハクサイ、ダイコン、ニラ、ニンニク、パセリ、セリリーなど



②10℃前後が適している野菜は野菜室または冷暗室。

- ショウガ(14℃) •サツマイモ(13℃)
- キュウリ、ジャガイモ(10~13℃) •ナス(8~10℃)
- オクラ、トマト(完熟)、ピーマン(7~10℃)



**(4) 保存の姿勢**

- 葉菜類や根菜類では、立った状態で育つものがたくさんあり、それを横に寝かして保存しておくこと、立ちあがろうとして糖分やアミノ酸を消費してしまいおいしさが早く失われる。
- トマトやキュウリなど食べる部位がぶら下がっている野菜は上下感覚を持たないため、あまり影響されない。

**【ホウレンソウやコマツナなどの葉物野菜】**

- 乾いたペーパータオルで包み、余分な水分を吸収させ、その上からポリ袋をかぶせて、ほどよい湿気を保ちながら、冷蔵室に立てて保存。1週間ぐらいは葉はピンとしたまま。
- 濡れたペーパータオルで包むと水分過多となり、蒸れてしまい微生物が繁殖し、傷みやすくなる。

※次号から連載で旬の野菜などの保存方法を紹介します。

**4 おいしい野菜の作り方 (アスパラガス③)**

(4) 苗を自分で作る栽培(露地栽培: 「令和3年9月号」のつづき)



◆1 茎葉の刈り取り: 枯れ果てたら

地際から10~15cmの高さで刈り取る。春の萌芽に備えて刈り取るか、茎葉から貯蔵根への養分の転流が完了したことを確認する(茎を触ってみて割れる)ことが重要。

◆2 萌芽の前の追肥(株あたり普通化成大さじ4): 株から少し離れた所に肥料をまき、土と軽く混ぜあわせて、株元に土寄せする。根を傷つけないよう、移植ごてや鍬を使わず、手で行う。

※冬の間、地上部に変化はないが、根株は養分を蓄えて大きくなっていく。

◆3 春芽(若茎(2年目))の収穫: 植付けてから1年間を超える栽培を経て、根株は充実しているので、2年目以降からは春芽の収穫時期は1年ごとに10日~2週間延ばす。

※春芽: 春に、根株の養分を使って伸びる若茎をいう。

◆収穫のポイント

- 20~25cmの長さで若茎を収穫する。
- 萌芽が始まったら期間を決めて収穫する。
- ※1年目は1週間から10日間で切り上げる。
- ※2年目以降からは収穫期間を1年ごとに10日~2週間延ばす。
- 極端に細いものは食べごたえがないので、無理に収穫せず、立茎(萌芽した若茎を収穫せずに大きく育てて親茎にすること)させる。
- 5~6本を立茎させる: 1株当たり5~6本の親茎があれば十分な光合成量がえられる。定期的な追肥で、青々とした勢いのよい親茎を維持し、夏芽の収穫と立茎のバランスをとる。

◆4 夏芽(春芽の収穫後、親茎がつくり出す養分が出る若茎)の収穫。

- 夏から秋にかけて収穫する: 葉をかきわけて若茎を探して収穫。
- 支柱を立てて倒伏を防ぎ、定期的な追肥で株を育てる。
- 定期的な追肥: 6~9月の間に月1回、株当たり普通化成大さじ4を追肥する。

◆栽培2年目以降は、毎年◆1~◆4の管理を確実に進行。

(執筆: 茂垣)

農薬使用の際は、ラベルの記載内容を守り、周囲への飛散に注意して散布しましょう。

**宮農相談室**

グリーンショップを拠点に宮農相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。

満岡	木・金・土	グリーンショップ霞ヶ浦店	029-897-0585
藤井	月・火	千代田宮農センター	0299-23-0151
	水	グリーンショップ土浦北店	029-862-1456
茂垣	日・月	グリーンショップ中央店	029-821-5811
	火	グリーンショップ土浦北店	029-862-1456

# 農業は“いのちを育む” 生命産業である

## 1 レンコン

### (1) ほ場ごとに作付計画を立てる

レンコンは日本一の産地として茨城農業の基軸として発展しているが、気候変動や病害虫の発生による収量の不安定化や品質の低下などの課題もでてきている。

- そこで、栽培ほ場ごとに、①収量、②地力(保肥力)、③病害虫の発生状況などを継続して記録し、植付け・収穫時期を計画化することが重要である。
- そのうえで、ほ場ごとの品種の選定、堆肥の投入量、元肥・追肥の使用肥料及び施肥量と施肥時期、病害虫防除対策等を具体化する。
- 特に、収穫(掘り取り)時期を明確にして栽培戦略を確立することは、異常気象に伴う茎葉の損傷等に起因するレンコン第一節の肥大不足や腐敗、すね上がりによる収量や品質の低下を抑えるのに効果的である。

### (2) グランドオンコル粒剤(レンコンネモグリセンチュウ防除登録農薬)の使用上の注意点

#### ◆植付け前に全面土壌混和

- 種レンコンの植付け前(代かき当日がベスト)、10a当たり15kgを湛水した田面に均一散布後、すみやかに、かつ、薬剤が土によく混ざるように丁寧に代かきを行い、14日間止水する。
- こうすることで、グランドオンコル粒剤の有効成分であるベンフラカルブが土壌によく吸着され、殺線虫効果を発揮する。

#### ◆使用時期等: 使用できるのは1月から6月で、収穫180日前までに使用する。

- 使用量: 10a当たり15kg。
- 使用時期: 植付け前(ただし、収穫180日前まで)。
- 使用回数: 1回
- 使用方法: 湛水散布後、全面土壌混和。
- 8~9月に収穫する露地・早掘り栽培での使用は収穫前日数180日を確保できなければ使用できない(一例として、9月1日出荷を計画している方は3月4日には散布を終了しておく必要がある)。

◎収穫前のは場が多い7~12月は、隣接田への漏水やドリフトによる作物残留の危険性が高いため、使用しないでください。

#### ◆使用方法における留意点: 止水期間を守り、越水・漏水を防止。

- 処理後しばらくは田面水中の成分濃度が高まるため、14日間は掛け流しや落水をせず、止水する。



- 隣接田への流出を防ぐ、越水・漏水防止策として、処理前に波板の設置等による畦畔の補修・補強を行う。

#### ◆使用できない作型等

- ハウス栽培には使用しないでください。
- 床立ち栽培では、登録上の使用時期が植付け前であるので、植付け翌年(2年目)は使用できない。
- 条掘り(筋掘り、残し掘り)したほ場では使用しないでください。

#### ◆処理後6ヶ月間(180日間)は収穫しないでください。

#### ◆残留事故回避のための注意事項の順守

グランドオンコル粒剤は収穫前日数が180日と長く、残留基準値が0.01ppmと非常に低いため、不適切な使用により、重大な残留事故を引き起こす可能性があるため、農業使用基準や使用上の注意事項を必ず守ること。

#### ◆有効利用にあたっての留意事項

- ほ場ごとにネモグリセンチュウの被害の程度を確認しながら、作付・出荷計画を立て、収穫時期から勘案して農業資材等の使用期限を決めておく。
- ほ場ごとの生産履歴を必ずつけておく。
- JAやメーカー配布のリーフレットや製品ラベルの内容を確認し、使用する。

## 2 2~3月に、は種・植付けする(できる)野菜など

(露地野菜): ジャガイモ、ニラ



(トンネル栽培): ダイコン、カブ、ニンジン、カリフラワー、コマツナ、シュンギク、ホウレンソウ、ミズナ、チンゲンサイ、リーフレタス、トウモロコシ



(施設育苗): ナス、ピーマン、パプリカ、トマト、スイカ、メロン、カボチャ、サツマイモ、ブロッコリー、レタス、エダマメ、サヤインゲン



## 3 家庭で“旬”を楽しむ ~野菜・果実の保存方法~

《厚生労働省では、生活習慣病を防ぐための食事の目安として、1日350g以上を摂るよう勧めている。毎日の食事で、βカロテンを多く含む緑黄色野菜を120g以上、それに淡色野菜を合わせて350g以上摂るのが理想である》

# JA水郷つくば

みなさまの生活を応援します!!

## マイカーローン

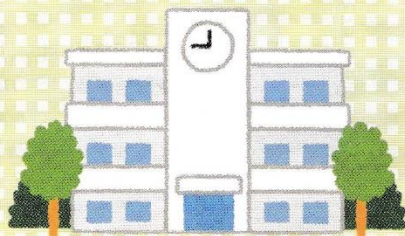
車・バイクの購入に



## 教育ローン

お子様の教育費に

証書貸付型



## 多目的ローン

生活に必要な資金に



変動金利

年 **1.9%**

特別金利

変動金利

年 **1.4%**

### 特 | 別 | 金 | 利 | 要 | 件

右記の要件いずれかをみたした場合

※右記①～⑤のうち既にご契約のある方、または同時に  
ご契約いただける方も金利引下げいたします。

- ①給与または販売代金の受取指定
- ②公共料金口座振替（2件以上）
- ③年金口座振込指定（本人または非同居を含むご家族）
- ④JAカードご契約者
- ⑤JAネットバンクご利用の方

取扱期間 **2022年2月1日～2022年7月29日まで**

※別途、保証料・実行手数料等が必要になります。なお、審査結果によってはご希望に添えない場合がございます。  
JAとお取引の無い方も、お気軽に下記最寄の窓口へご相談ください。

## JAネットローンなら

パソコン・スマートフォンで事前審査申込が可能

スマートフォンの方は  
こちらのQRコードを  
読み取ってください!!



ローンセンター TEL.029-823-2118  
竜ヶ崎中央支店 TEL.0297-62-0534  
竜ヶ崎西支店 TEL.0297-66-1616  
牛久支店 TEL.029-873-6611  
わかさ支店 TEL.0297-68-2934  
美浦支店 TEL.029-885-0125  
阿見支店 TEL.029-887-8551

土浦中央支店 TEL.029-821-7300  
協同病院支店 TEL.029-896-3111  
土浦南支店 TEL.029-823-3888  
土浦西支店 TEL.029-821-4081  
霞ヶ浦支店 TEL.029-897-0583  
土浦北支店 TEL.029-862-3521  
千代田支店 TEL.0299-59-5550



# シェフ永井のおすすめ

永井智一（なかいともかず）  
茨城県笠間市にある  
「天晴（旧キッチン購入）  
オーナーシェフ」



## カキの酒煮



### 作り方

- (1) 鍋に日本酒を入れアルコールを飛ばし、塩、しょうゆ、ショウガを入れる。
- (2) カキを水洗いし、しっかりと水気をふき取り(1)の鍋に入れ、中火にかける。
- (3) 鍋を揺すりながらカキがふっくらするまで火を通す(3~5分程度)。
- (4) (3)を器に盛り付け、長ネギと七味唐辛子をあしらひ出来上がり。

### 材料(2人分)

- カキ……………200g
- 日本酒……………200ml
- 塩……………2g
- しょうゆ……………小さじ1/2
- ショウガ(皮付きのまま薄切りにしたもの)……………1枚
- 長ネギ(小口切りにする)……………1本
- 七味唐辛子……………適宜

## サワラとカブの ちり蒸し風



### 材料(2人分)

- サワラ(切り身で50g)……………2枚
  - カブ(半分に割って下ゆでする)……………1個
  - マイタケ……………2房
  - ナバナ(下ゆでする)……………2本
  - スタチ……………1/2個
  - もみじおろし……………適宜
  - ポン酢……………適宜
- だし汁A
- かつおだし……………300ml
  - 料理酒……………大さじ2
  - 塩……………小さじ1/2
  - しょうゆ……………小さじ1/2

### 作り方

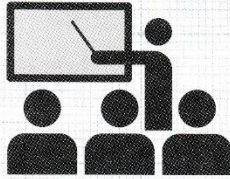
- (1) サワラは塩を振って1時間ほど置いた後、さっと湯通しする。
- (2) 鍋にだし汁Aを沸かしサワラ、カブを入れ中火で3、4分ほど煮て弱火にし、ナバナとマイタケを入れさっと火を通す。
- (3) (2)を器に盛り付け、ポン酢ともみじおろし、スタチを添えて出来上がり。

# 理事会報告

第11回 令和3年12月21日(火) 開催

## 協議事項

- (1) 令和3年度決算予測（11月末基準）について（案）
- (2) 「文書管理規程」の一部変更について（案）
- (3) ⑧出資金の口数変更について（案）
- (4) その他



## 報告事項

- (1) 令和3年度第4四半期余裕金運用方針について
- (2) 令和3年度コンプライアンスプログラム兼個人情報保護計画及び内部統制整備基本計画（11月）報告について
- (3) JA水郷つくば不祥事再発防止策（11月）報告について
- (4) 令和3年度年末一時金の支給について
- (5) 「顧客本位の業務運営」にかかる取組方針の修正について
- (6) 定期貯金ウインターキャンペーン2021実績報告(中間)について
- (7) その他

## 私たちの街の直売所！ 「サンフレッシュ花野果店」

「サンフレッシュ花野果店」はかすみがうら市下稲吉にある千代田ショッピングモールに併設されている直売所です。平成17年5月に千代田ショッピングモール開設を機に、「農産物直売所 花野果」としてオープンしました。主に地元かすみがうら市の生産者約150名が青果物を納めています。

花野果管内は果実産地であり、地場産の梨・栗・ブドウ・柿・いちご等が売場をにぎわします。独自イベントとして、生産者が売場に立って、試食を行うイベントも行っていましたが。（現在はコロナ禍のため休止）蕎麦屋さん「農協そば」も併設されており、お買い物とお食事両方を楽しむことができます。お近くにお立ち寄りの際は是非ご来店ください。



営業時間は9:00から18:00  
定休日はありません（お盆・年末年始は休業）



季節の野菜がきれいに陳列されています



京いもや唐いもなど珍しい野菜も扱っています！



併設のそば屋さん「農協そば」





# JAが提案する家族葬の相談会



もしもの時に備えて、知っておきたい事  
費用はどのくらいかかる。お墓・お寺がない。無宗教でしたい。など  
JA水郷つくばでは親身になってお答えします。心よりお待ちしております。

《竜ヶ崎・利根・牛久地区》

《阿見・美浦地区》

《土浦・かすみがうら地区》

## JAホール竜ヶ崎

住所：龍ヶ崎市6007-2  
TEL:0297-62-0052  
FAX:0297-62-0288

## 総合葬祭 こすもす阿見

住所：稲敷郡阿見中央1-3-1  
TEL:029-888-4414  
FAX:029-887-8553

## セレモニーセンター

住所：土浦市並木2-10-32  
TEL:029-821-0121  
FAX:029-823-5130

\* 各会場において新型コロナウイルス感染対策を実施しておりますが、ご来場の際はマスクの着用などご自身での感染症予防をお願い致します。

# 土浦 防犯ニュース



令和4年1月号  
土浦警察署

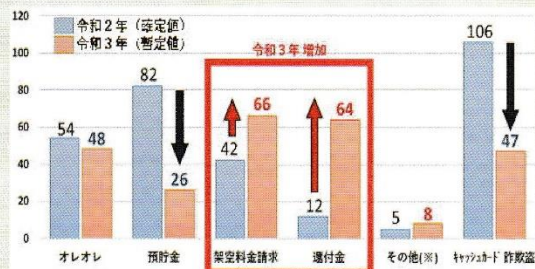


## 土浦署管内の犯罪発生状況(令和3年12月末)

	刑法犯総数		自動車盗		自転車盗		車上ねらい		住宅侵入窃盗						住居侵入		二セ電話詐欺	
	認知	増減	認知	増減	認知	増減	認知	増減	空き巣		忍込み		居空き		認知	増減	認知	増減
									認知	増減	認知	増減	認知	増減				
土浦署	1065	-175	59	-11	109	-21	113	20	35	-10	18	0	0	-2	19	-10	15	-1
荒川沖	198	-19	3	-14	15	-7	31	21	6	-6	4	2	0	-1	5	1		
神立	193	-24	10	0	31	-6	28	-2	9	5	7	1	0	0	3	0		
真鍋町	136	1	6	-3	19	12	15	2	5	2	1	-1	0	0	1	-5		
土浦駅前	127	-72	3	-4	20	-24	11	4	4	-2	0	0	0	0	2	-2		
文京町	156	-15	6	-2	15	-2	10	-5	2	-4	3	2	0	-1	3	-4		
新治郡和	109	-13	15	8	4	2	10	1	1	-8	2	-1	0	0	0	-1		
美並	32	-21	2	-2	0	0	0	-1	0	-2	1	-1	0	0	0	0		
下大津	10	0	2	0	0	0	0	0	0	-1	0	0	0	0	0	0		
志士庫	24	2	4	2	1	0	0	-1	2	0	0	0	0	0	1	0		
千代田	74	-18	8	4	4	4	8	1	6	6	0	-2	0	0	2	-1		

※増減は前年同期との比較

## 犯人からの電話を受けないために



- 令和2年(確定値)  
認知件数306件  
被害総額約5.5億円
- 令和3年(暫定値)  
認知件数259件

- ※その他  
融資保証金詐欺  
金融商品詐欺  
ギャンブル詐欺  
交際あっせん詐欺

令和3年中の二セ電話詐欺被害全体の約74%は、犯人からの電話(アポ電)を自宅電話機で受けてしまったために被害に遭っています。県内で被害の多い5手口(オレオレ詐欺、還付金詐欺、架空料金請求詐欺、キャッシュカードを狙う預貯金詐欺とキャッシュカード詐欺盗)のうち、

- オレオレ詐欺 ●還付金詐欺
- 預貯金詐欺 ●キャッシュカード詐欺盗

は、100%自宅電話機にアポ電がかかってきています。つまり、自宅電話機対策を行えば、詐欺の犯人からの電話を受けないため、被害防止対策として非常に有効です。

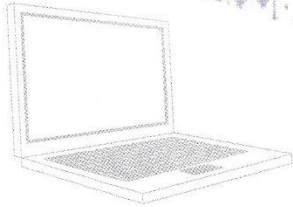
自宅電話機対策として・・・

### 在宅中も 自宅電話はいつも留守電設定に!



二セ電話詐欺被害の約8割は、犯人からの電話を自宅電話で受けたところから始まっています。だまされないためには、犯人からの電話に出ないことが一番です。

「留守電だと相手に失礼かな・・・」と思わずに、在宅中も留守電設定にしましょう!



# JA水郷つくばパソコン研究会

オミクロン株の異常なまでの感染がいつ取まってくるのでしょうか。研究会では、WEB定例会として行っていますが、各種SNS等で質問等を受け付けています。ホームページの定例会のページにワードエセル等の課題動画のリンクを載せましたのでご覧ください。また、こういう状況なので新規会員登録は行っておりません。



定例会予定 WEB予定となっております。

2月 8日 15日 22日  
PCフォーラム発行

3月 1日 8日 15日 22日 29日  
PCフォーラム会・総会準備資料づくりなど



ますます利用の多くなっているスマホですが、詐欺・なりすましメールが届くこともあります。どういう種類があるのか、またやっつけはいけない対応などは紙面の都合で他のリンクをQRコードにて載せさせていただきます。

◆お問い合わせ  
事務局 営農企画課 電話 029-823-7001 千野田  
mail:japc2@dappe.com 小林まで

## 今の特集 スマホで撮った写真をバックアップする

●iPhoneユーザーの場合は、iCloudの設定項目で「iCloud写真」をオンしておけば、自動的に写真のデータがバックアップされます。

iCloudにバックアップされた写真は、撮影したiPhoneだけでなく手持ちのiPadやMac、WindowsPCなどでも確認できます。

ただし無料で使えるのは5GBまで。さらにiCloudでは他にもiPhone本体のバックアップなどで使われるので、写真の自動バックアップ設定をしておくことに足りなくなりますので、大容量のデータをバックアップしたい場合は、月額130円で50GB、400円で200GBなどの有料プランを活用することになります。

●Androidユーザーの場合は、Google純正の写真保存アプリ「Googleフォト」を使います。

Googleドライブは無料で15GBまで使えます。それ以上は有料となり、その容量はiPhone同様に写真以外でも消費されます。

iCloudと同様に自動で撮影した写真・動画を転送してくれる機能があるので、手でアップロードする手間はかかりませんが、あっという間に15GBに達してしまいますので、バックアップは手動設定にして残しておきたい写真だけバックアップしたほうが賢明です。

なお、iPhoneユーザーでもGoogleドライブは利用できるので活用しましょう。

●写真をバックアップできる他のクラウドストレージ

Amazonプライム会員は「Amazon Photos」で写真を無制限に保存可能

Amazonプライム（有料会員）会員になっている方は、「Amazon Photos」で写真を無制限にアップロードできます。

Microsoftが展開するクラウドストレージサービス・One Driveは、

### Microsoft 365 Apps

¥900

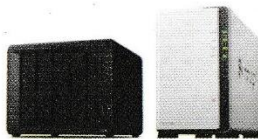
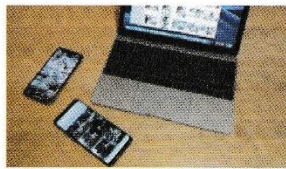
ユーザー/月相当  
(年額サブスクリプション・自動更新)  
送料には消費税は含まれていません。

今すぐ購入

1か月間無料で試す >

- デスクトップ版の Office アプリ (プレミアム機能付き)
- 1TB のクラウドストレージ
- 標準のセキュリティ
- 電話/Web サポートをいつでも利用可能

含まれるアプリとサービス



Windowsで標準機能として提供されていますがiPhoneなどのスマートフォンやMacでも、アプリをインストールして無料で15GBまで利用可能です。

そして、とくに重要なのはOffice 365の会員なら1TBを使えてしまうことです。

仕事などでWordやExcel、PowerPointを使っている方は、追加料金無しで大容量の写真バックアップ（その他のデータも保存できます）ができるOne Driveを活用しましょう。

●従来方式のバックアップ

microSDカードやUSBメモリ、外付けのHDDといった機器を使えば、データをスマホやカメラから移してたくさん保存できます。それぞれ接続したパソコンやスマートフォンからしかデータを参照できないのはクラウドストレージと比べてデメリットですが、低価格で大容量の写真バックアップができるのは大きなメリットです。

●NASと呼ばれるタイプの外付けHDDを利用

この場合は対応するアプリなどを利用してPC、スマホ、タブレットなど様々な機器から写真を閲覧できます。家族で子供の写真などの共有をする方は、NASを使ってみてはどうでしょうか。

「NAS」とは、有線もしくは無線でネットワークに接続してデータのやりとりができるHDDのことです。スマホなどを介して家族間でデータの共有をしたり、外出先から音楽や動画を楽しんだりできます。

●手持ちのPCにまとめてデータをコピー

パソコンは500GBや1TBなど大容量のストレージが搭載されている機器も多いので、手持ちのPCにスマホやカメラから写真データをこまめに移すというバックアップ方法もあります。ただしPCに直接バックアップする場合は、HDDの容量が消費されるので、やがて他のデータを保存しきれなくなったり、動作が重くなったりといったトラブルが発生する可能性があります。できればPC本体の容量は余裕がある状態にしておき、写真や動画といったデータは外付けのデバイスにバックアップしましょう。

手持ちの外付けデバイスやPCにバックアップする場合の注意点としては機器本体が壊れてしまったらデータがまとめて失われてしまうことです。microSDカード、CD、DVDなどの外付けデバイスやPCは、突然故障したり、落とすなどして破損させてしまったりする可能性がゼロではありません。より万全な状態でバックアップをしたい場合は、ネットワーク上にデータが保管されるクラウドストレージも併用することをおすすめします。



パソコン研究会  
ホームページ



JA水郷つくば  
広報紙 WEB版

占いを学術的に解析する「ルネ・ヴァン・ダール研究所」の研究生となり、占星学のロジックを徹底的に解説・探求。コンピュータによるホロスコープ作成の道を拓いた。現在は執筆活動を始め、さらなる占星の研究を重ねている。

# 3月のあなたの運勢

牡羊座 3/21～4/19



**全体運** 心の内で迷っていること仕分けを。延期、保留というくくりを付けるだけでも状況は改善へ。行動力が高まります  
**健康運** 楽しみながらできる運動がお勧めです  
**幸運の食べ物** ミツバ

牡牛座 4/20～5/20



**全体運** 上旬はもたつき気味のコミュニケーションも中旬には回復。手伝ってくれる人が現れて、遅れも取り戻せます  
**健康運** 頑張り過ぎはダウンの原因に。休憩を挟んで  
**幸運の食べ物** イチゴ

双子座 5/21～6/21



**全体運** 切磋琢磨(せっさたくま)しながら前進するときです。対立したら何が最善かを考えて。上昇志向が問題解決の鍵  
**健康運** ハードメニューもこなせます。プロテインに吉  
**幸運の食べ物** 春キャベツ

蟹座 6/22～7/22



**全体運** 渡りに船の話が舞い込みそう。活動的なほどラッキーに巡り合えます。セミナー参加や旅行の計画を立てて吉  
**健康運** 古傷が痛みやすいとき。冷やさないよう大切に  
**幸運の食べ物** サントウサイ

獅子座 7/23～8/22



**全体運** 忙しくも楽しい月です。ハブニング要素が強くと頼まれ事が増えそう。できることは引き受けるのが開運のコツ  
**健康運** 肌荒れに気を付けて。クリームなどでケアを  
**幸運の食べ物** ツクシ

乙女座 8/23～9/22



**全体運** 多忙な時期なので優先順位を付けて動くことが大切です。連絡は早めに。1人では難しいなら助けを求めましょう  
**健康運** 温かいハーブティーや漢方茶でティータイムを  
**幸運の食べ物** サワラ

天秤座 9/23～10/23



**全体運** 上昇運です。さまざまなことが明らかになってくるはず。心配事は解消へ。悩んでいるより相談してみるのがベター  
**健康運** 体力増進のチャンス。運動量を増やして  
**幸運の食べ物** サヤエンドウ

蠍座 10/24～11/22



**全体運** 気後れして活躍の機会を逃してしまわないように。失敗は成功の母。最初は駄目でも修正しつつ進めれば成功へ  
**健康運** つまづいたりぶついたりしないよう慎重に  
**幸運の食べ物** カラシナ

射手座 11/23～12/21



**全体運** やることが山積みになりそう。大切なことや重要なことを意識して。無理なことはすぐにお断りを。下旬は運氣回復  
**健康運** 耳寄りな情報が。新しい健康法を試してみよう  
**幸運の食べ物** ハマグリ

山羊座 12/22～1/19



**全体運** 交流が活発化。うれしい話も聞けそうです。協力体制をつくるチャンス。仲間を募って新しいことを始めましょう  
**健康運** 何でもおいしい。腹八分目を心掛けて  
**幸運の食べ物** イカナゴ

水瓶座 1/20～2/18



**全体運** 周囲の目を集めやすいとき。見られているのを意識して行動するとチャンスが増える。かっこいいやり方を工夫して  
**健康運** パワフル。張り切り過ぎてけがをしないように  
**幸運の食べ物** ルッコラ

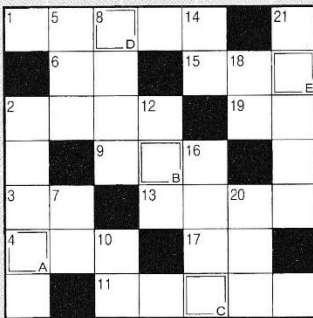
魚座 2/19～3/20



**全体運** 太陽の祝福を受ける好調運。新しいことに取り組みのが大吉。難しい状況も強気でいけば前進へ。勇気を出して  
**健康運** 心配し過ぎは駄目。軽い運動でリラックス  
**幸運の食べ物** ワカサギ

## クロスワードパズル

Q 二重マスの文字をアルファベット順に並べてできる言葉は何でしょうか?



### ヨコのカギ

- 1 桃の節句に行う行事
- 2 東京のソメイヨシノは3月末ごろ——になることが多いです
- 3 唱歌「春の小川」でスマイレヤレンゲが咲いている場所
- 4 イチゴ畑に防鳥——を張った
- 6 腰を掛ける家具
- 9 アラジンがこすると精霊が出てきました
- 11 木枯し紋次郎がかぶっています
- 13 甘い物よりお酒が好きです
- 15 湯畑が有名な群馬県の温泉地
- 17 忍者が指を組んで結ぶもの
- 19 金づちで打ちます

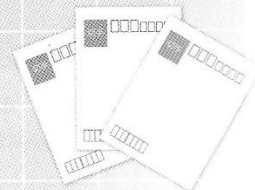
### タテのカギ

- 2 千客万来を願って飾る、動物の置物
- 5 野球のチームをプレー人数からこういふこともあります
- 7 大豆にはタンパク——が豊富に含まれます
- 8 まつげに塗る化粧品
- 10 坂本龍馬の出身藩
- 12 エチルアルコールの——点は13度です
- 14 地球表面のおよそ3割
- 16 誇りや自尊心を意味する片仮名語
- 18 競馬場ではラチともいいます
- 20 ラグビーが盛んなポリネシアの王国
- 21 母校から巣立ちます。——式、——アルバム

住所・氏名・年齢・感想をそえて下記の宛先までお送りください。  
※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

2/28(月)メ切

〒300-0833 土浦市小岩田西1丁目1-11  
JA通信水郷つくば編集係 FAX 029-824-4086  
E-mail:jatuti.somu11@ja-ibaraki.jp



前号の答え「キサラギ」でした

手軽な掛金で  
しっかり備える

# お手軽共済 パック

3つの保障をパック

①

病气やケガにより  
入院したとき

医療共済

メディフル

日帰り入院からまとまった一時金を受け取ることができます。入院費用への備えはもちろん、その前後の通院・在宅医療に活用できます。

\*日帰り入院は、入院基本料の支払いの有無などにより判断されます。

②

三大疾病をはじめ  
所定の生活習慣病になったとき

-身近なリスクに-

そなエール

特定重度疾病共済

三大疾病(がん・急性心筋梗塞・脳卒中)や重い生活習慣病による一時的な出費に備えることができます。

③

所定の身体の障害状態に  
なったとき

-働くわたしの-

そなエール

生活障害共済

病气やケガにより、所定の身体の障害状態で働けなくなった場合等の収入減少や一時的な出費に備えることができます。

しっかり備えられる保障パックが  
3つまとめて...

\なんと!/\

月々 約 **3,000円**

20歳代の方へオススメ!!

病气やケガで働けなくなったときの備えがセットに!  
将来に向けてしっかり  
備えることができます!

