



水郷つくば

11

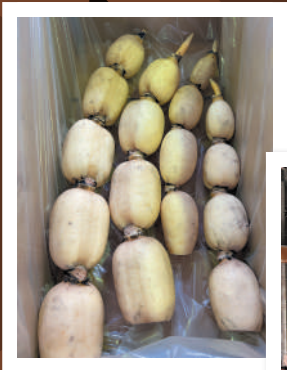
2022 November

Vol.46

実りの秋到来!

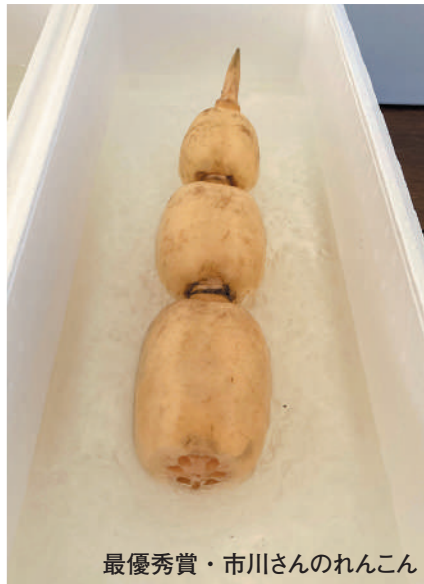
目ぞろえ会
開催!

霞ヶ浦・阿見・田村れんこん、うしく河童大根
千代田ブロッコリー



第46回土浦市産業祭へ参加!

「れんこんグランプリ開催」 10/1 → 10/2



最優秀賞・市川さんのれんこん

土

浦市の川口ショッピングモール505及び亀城モールで行われた、第46回土浦市産業祭へ参加しました。JAブースでは地場産野菜・特産加工品の販売が行われ、イベントとしてJA水郷つくば健康美食アンバサダーによるヨガ・呼吸法の健康教室が開かれました。また、カレーフェスティバル会場では「れんこんグランプリ」を開催。生産者62名により出品されたれんこんに対して、フェスティバルの来場者が投票を行い

ました。出品されたれんこんの中から投票数に応じて最優秀賞、優秀賞、優良賞、入賞を決定しました。土浦市手野町の市川^{なかが}誉庸さんが最優秀賞を受賞され、後日、土浦中央支店で表彰式が行われました。
※規定の重量1400gを超えるものに関しては、審査から除外いたしました。

(敬称略)

	氏名
最優秀賞	市川誉庸
優秀賞	飯村留吉
優良賞	吉田 茂
入賞	滝川智雄
入賞	藤崎孝一
入賞	武井徳行
入賞	羽成 純
入賞	石神 薫
入賞	山口雄二
入賞	小野幸男
入賞	井坂 歩
入賞	加納崇博

地域社会の環境対策に名乗り！ エコパートナー協定を締結

9/28

J A水郷つくばは、土浦市とのエコパートナー協定を締結しました。エコパートナー事業とは、市と事業者とが緊密なパートナーシップを形成して地球温暖化問題、エネルギー問題及びごみ問題を改善することにより、次世代の子どもたちにより良い環境を引き継ぐことを目的として、協調して脱炭素社会づくり及び循環型社会づくりを行うことを言います。JAでは省エネや地球温暖化対策活動、地域社会の環境保全のための取組み、職員への環境教育や啓発活動の実施等を同市にエコパートナー事業計画として提出し、行政とともに地域の為に環境問題に取り組みます。

池田正組合長は「農業を含めた地域の環境をしっかりと見据えて行かないと今後持続可能な農業の発展ができないと考えている。行政とタッグを組んで地域のためにもしっかりと取り組んでいきたい」と意欲的に話していました。



写真倶楽部 写真展を開催！

写

写真倶楽部は、土浦市大和町の土浦市民ギャラリーで「第31回JA水郷つくば写真展」を開催しました。出展者は14名で26枚の写真を展示、期間通算で約330名が来場しました。

同倶楽部は昭和62年に結成、35年目を迎え、現在19名の会員で活動。「農閑期にみんなが楽しめる部会を」と切実な願いが設立のきっかけで、組合員資格の有無にかかわらず、地域住民を対象に活動しています。

月に一度、同JAで定例会や作品合評会を開催、不定期で県内外での撮影会を実施するなど、活発に活動しており、現在も会員を募集しております。

ご興味のある方は本店総務課
(029-822-10534)まで
ご連絡ください。



10/4 → 10/10





第14回土浦オープン卓球大会 「れんこん杯」

10/10

ス

ポーツの日に、第14回土浦オープン卓球大会「れんこん杯」が開かれ

ました。3年ぶりの開催となったこの大会は、土浦市大岩田の霞ヶ浦文化体育館で行われ、土浦市や県南地域を中心に、近県からもたくさんの方が参加されました。

JA水郷つくばでは、JA共済くらしの活動の一環として、大会に協賛いたしました。日本一のれんこん産地として、れんこんの魅力を伝えるために、れんこんやれんこんカレー、れんこん麺を大会事務局に寄贈いたしました。

開会式で、池田正組合長が「3年ぶりの開催おめでとうございませす。JA水郷つくば管内はれんこんの生産量が日本一です。日本一のれんこんをたくさん用意いたしました。怪我に気を付けて、楽しみながら頑張ってください」とあいさつし、選手たちを激励しました。

大会には105チームがエントリーし、500人近い選手たちが日ごろの練習の成果を存分に発揮していました。



園児たちがだいこんを収穫体験

大

根生産部会青年部と牛久市UFOクラブ（市内若手農家の集まり）は園児

たちの大根の収穫体験を受入れました。収穫体験をしたのは牛久幼稚園の園児2クラス64名で、牛久市の同部会員園場で行いました。収穫前に、生産部会員より、うしく河童大根の概況と収穫に向けた作業の注意の説明がありました。

園児たちは「重たかったけど頑張った！大根大きかった！すぽんと抜けて楽しかった」など楽しそうに話していました。



親睦ゴルフ大会開催

10/18

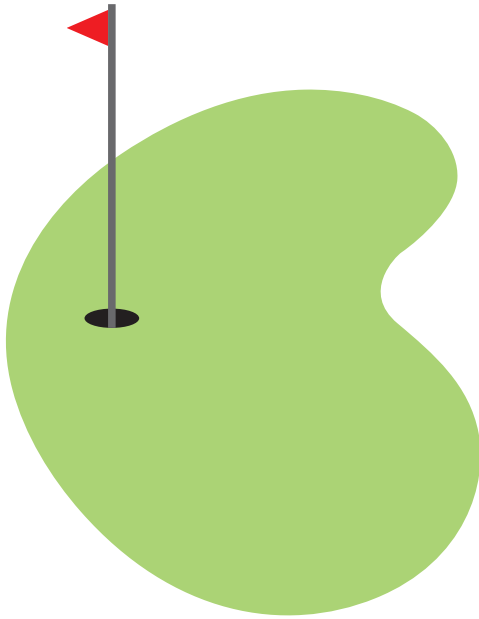
第

27回 J A 水郷つくば組合員親睦ゴルフ大会（土浦地区）が、かすみがうら市の千代田カントリークラブで開催されました。

同大会は組合員の親睦を図るとともに、健康増進を目的としております。当日は秋晴れの、爽やかなゴルフ日和で、155人がプレーを楽しみました。

ホールアウト後には表彰式が行われ、男性の部では藤田匡史さんが、女性の部では斉藤のり子さんが優勝しました。

参加者に話を聞いたところ、ゴルフ歴は10年以上の方が大半で、平均すると練習は月に2回から3回程度、ラウンドは月1回程度といった頻度でゴルフを楽しまれているようでした。



男性の部優勝 藤田匡史さん



女性の部優勝 斉藤のり子さん

男性の部

順位	氏名
優勝	藤田 匡史
準優勝	殿岡 穂積
第3位	土田七百人
第4位	菅野源二郎
第5位	広瀬 和良 (敬称略)

女性の部

順位	氏名
優勝	斉藤のり子
準優勝	岡村れい子
第3位	豊崎 幸子
第4位	多知 弘子
第5位	柳本すみ子 (敬称略)



霞ヶ浦梨部会 出荷販売反省会を開催 10/18

霞

ヶ浦梨部会は出荷販売反省会を開催しました。反省会には部

会員のほか、宮嶋謙かすみがうら市長、県南農林事務所、市場関係者、JA役職員が出席しました。反省会では選果場出荷者の中から秀品率が高かった生産者が特別賞に認定され、部会員の大家道徳さんが表彰されました。その後、令和4年度の「販売経過」「販売実績報告」「等級発生率」について協議されました。霞ヶ浦梨選果場では、幸水、豊水、新高、あきづき合計で約190トンの出荷がありました。霞ヶ浦支店営農経済課の和田担当は「今年は雨が少なかったため、甘くて美味しい梨でした。今年の反省を活かして来年はより良い販売をし、美味しい梨をたくさんの方に食べていただきたい。」と話していました



J A水郷つくば、JA全農いばらき、JA茨城県中央会が連携し、茨城大学の学生達が、個人と農家をつなぐマッチングツール「農How(ノウハウ)」を利用して茨城大学が全学で設けている主体的な学修活動の期間「iOPクォーター」中に農家で就農体験学修を行うという新たなプロジェクトを開始しました。就農体験先として、次世代農業プロジェクトワーキンググループ「ヨリアイ農場」のメンバー4人の農家が協力しました。初年度の今回は農学部3年生5名がサツマイモの掘り取り、梨圃場の整備、グラジオラスの出荷、シヨウガの収穫など、農家の作業に参加しました。



ヨリアイ農場 茨城大学学生の就農体験を受入!



10/26

第16回JAバンク 茨城年金友の会 グラウンド・ゴルフ 交流会へ参加!

鉾

田市箕輪の「いこの村廻沼」でJAバンク茨城年金友の会のグラ

ウンド・ゴルフ交流大会が開催されました。この大会へは茨城県の各JA年金友の会から選抜された424名が参加し、当JAからも6月10日に開催されたJA水郷つくば年金友の会グラウンド・ゴルフ大会で上位の成績を取めた49名が参加しました。

大会はA〜Cの3ブロックに分かれブロックごとに成績を競いました。当JAはCブロックで出場し、6位に竜ヶ崎地区の長谷川芳夫さん、7位に土浦地区の大山隆行さん、10位にかすみ地区の村山千枝子さんが上位の結果となりました。



知りタイガーのJA虎の巻

知りタイガーのJA虎の巻

第29回
JA全国大会決議
JAグループの実践

【今回のテーマ】



「豊かで暮らしやすい地域共生社会」の実現に向けて、JAはどういったことに取り組んでいるの?

「豊かで暮らしやすい地域共生社会」の実現に向けては、地域の主役である組合員・地域住民とJAが連携した取り組みが重要です。



このためJAでは、1人でも多くの組合員・地域住民にJAのことを知ってもらい、共感してもらうための接点として、家庭菜園教室や親子料理教室、健康教室やミニデイサービスなどの「くらしの活動」を展開しています。

今後JAは、組合員・地域住民との関係性や年代、性別などに応じた、よりきめ細かな「くらしの活動」を検討・実践し、お互いの関係性のさらなる強化をすすめます。

JAくらしの活動による関係性づくりのイメージ

意志反映 組織に参加(主体)

助けあい活動 支店協同活動 女性・青年組織 加工品グループ 趣味の会組織

農業塾・体験型農園 援農ボランティア

事業の複合利用 活動の複数・2段階参加

JAに共感 「JAっていいね」(特定少数)

親子

女性

男性

高齢者

事業利用・活動参加 (農業振興の応援団)

アグリスクール 親子料理教室等

JA女性大学 料理教室 趣味の講座 家庭菜園教室等

男性対象の連続講座 男の料理教室 趣味の講座 家庭菜園教室等

高齢者対象連続講座 健康教室 ミニデイサービス等

活動に参加(客体)

子育て支援 小学生野球大会 ちゅりんキッズクラブ

JAを知ってもらう (不特定少数) JAまつり

健康教室 ウォーキング大会



耕そう、大地と地域の未来。



農業者の皆様にご記入いただくもの



化学肥料低減計画書

作付概要

作物名	作付面積 (ha)
〇〇〇	
〇〇〇	
その他	
計	

「令和4年度又は令和5年度の取組」欄のうち、
取り組めるものに〇を記入してください。

- 2つ以上に〇が付けばOKです。
- これまで既に取り組んでいるものもカウント
できます(その場合、1つ以上は、**新しい取組**
または従来の取組の**強化・拡大**(「◎」で記入)
を含むようにしてください。)

間

1. 実施する(してきた)取組メニューに「〇」を付してください。
2. 「令和4年度又は令和5年度の取組」には、実施する取組メニューが2つ以上必要です。そのうち1つ以上は、**新しい取組**、従来の取組の**強化・拡大**(「◎」で記入)を含むようにしてください。



取組メニュー	前年度までの取組	令和4年度又は令和5年度の取組
ア 土壌診断による施肥設計	○	○
イ 生育診断による施肥設計		
ウ 地域の低投入型の施肥設計の導入		
エ 堆肥の利用	○	◎
オ 汚泥肥料の利用(下水汚泥等)		
カ 食品残渣など国内資源の利用(エとオ以外)		
キ 有機質肥料(指定混合肥料等を含む)の利用		
ク 緑肥作物の利用		
ケ 肥料施用量の少ない品種の利用		
コ 低成分肥料(単肥配合を含む)の利用		
サ 可変施肥機の利用(ドローンの活用等も含む)		
シ 局所施肥(側条施肥、うね立て同時施肥、灌注施肥等)の利用		
ス 育苗箱(ポット苗)施肥の利用		
セ 化学肥料の使用量及びコスト節減の観点からの施肥量・肥料銘柄の見直し(ア～スに係るものを除く。)		
ソ 地域特認技術の利用()		

※ご相談・申請受付は、
最寄りの各支店・各営農経済課へ

水郷つくば農業協同組合



肥料価格高騰対策のごあんない



～肥料価格高騰に直面する農家の皆様を支援します～

肥料価格の高騰による農業経営への影響緩和のため、化学肥料の低減に向けて取り組む農業者の皆様の肥料費を支援します。



支援の対象となる肥料

令和4年6月から令和5年5月に購入した肥料(本年の秋肥と来年の春肥として使用する肥料)が対象です。

支援の内容

化学肥料低減の取組を行った上で前年度から増加した肥料費について、その7割を支援金として交付します。

支援金 =

$$\left(\text{当年の肥料費} - \left[\frac{\text{当年の肥料費} \div \text{価格上昇率} \div \text{使用量低減率}}{\left[\begin{array}{c} \text{統計データ} \\ \text{を基に決定} \end{array} \right]} \left[\begin{array}{c} 0.9 \end{array} \right] \right) \times 0.7$$

申請に必要なもの

次の2つがあれば申請できます。

- 1 本年秋肥(令和4年6月～10月に注文)、来年春肥(令和4年11月～令和5年5月に注文)の購入価格がわかるもの(注文票など)

〔本年秋肥と来年春肥は、それぞれをまとめて、別々に申請してください。注文票のほか、領収書または請求書が必要です。〕

- 2 化学肥料低減に向けた取組に2つ以上取り組むこと(右のページのチェックシートで申告していただきます。)

右のページを参照

【間引き】

- ダイコン：1～2回間引き、1本立ちにする。
- コマツナ：(ホウレンソウ、ミズナ) 間引かずに収穫まで生育させる。

【収穫】

- コマツナ(ホウレンソウ、ミズナ)：2～3月の頃から、大きく育ったものから収穫する。
- ダイコン：4月頃、太ったものから順次収穫する。

11～12月には種・植付けする(できる)野菜など

(葉菜)：タマネギ、ホウレンソウ、リーフレタス



(豆類)：ソラマメ、エンドウ



(トンネル育苗)：コマツナ、ホウレンソウ、ミズナ、チンゲンサイ、シュンギク、レタス、リーフレタス、ダイコン、小カブ



(施設育苗)：ナス、ピーマン、レタス、カリフラワー



家庭で“旬”を楽しむ ～ブロッコリーの保存方法～

◆人気の緑黄色野菜“ブロッコリー”の旬は秋～春(11～3月)

【ブロッコリーの豆知識】

- カロチンとビタミンCが豊富で、その含有量はキャベツの4倍。
- 茎の部分に栄養素が集まっているので、捨てずに利用する。すぐに鮮度が落ちるので、調理は早めに。



- アメリカの国立がん研究所が作成した「ガン予防が期待できる食べ物」にも上位にランクづけされている。

【おいしいブロッコリーはここが違う!】

- つぼみ(花蕾の集合体)がこんもりと密集していて固く締まり、緑色が濃いもの。
- 茎はつやつやしていて、傷や変色がなくみずみずしいものが良い。
- 茎の切り口がみずみずしく、変色せず「す」が入っていないもの。

【美味しさを保つ保存方法】

ブロッコリーはレモンの2倍のビタミンCを含むが、常温で放置すると3日で半減してしまうので、冷蔵庫での保存がおすすめです。

◆保存期間：冷蔵庫で2週間

◆保存のポイント：エチレングスの発生を抑えるため3重にカバーすると長持ちする。

- 野菜室では、軸を下にして立たせて保存。

◆冷蔵庫で鮮度をキープ

*1ブロッコリーの蕾を覆うようにペーパータオルでしっかり包む。

*2さらに、ラップで覆いエチレングスの発生を抑える。

*3ポリ袋に入れて、軽く口を縛り、軸を下に立てて保存。

◆ゆでてから冷凍保存

*1蕾の部分は小房に分ける。茎の部分は皮をむいて縦に2～3等分にする。

*2サッと塩ゆでにしてから冷ます。

*3水けをふき取り、小房が重ならないように入れて空気を抜いて保存。

*4食べるときは、サラダなら前日に冷蔵庫に移して自然解凍、加熱料理の場合は凍ったまま使用する。

【エチレングスによる影響対策】

- ブロッコリーはエチレングスを放出する。
- 自らが生成したエチレングスを感じて黄化が促進されるなど、エチレングスに対する感受性が非常に高い。
- そこで、エチレングスの影響を最小限に抑えるために、ペーパータオルで包んだ上からラップで覆い、さらにポリ袋をかぶせる3重のカバーを施すなどの対策をとる。

(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。

農業は“いのちを育む” 生命産業である

レンコン（優良種ハスの増殖・育成Ⅱ）

【種ハスの増殖・育成ほ場の管理のポイント】

◆前作のレンコンを除去

- 前作から掘り残したレンコンがあると混種の原因となる。
- 新しい系統を増殖する場合は、可能であればレンコン栽培歴のない新地のほ場で栽培する。
- 新地でない場合は、前作のレンコンを全て掘り上げてほ場外に持ち出し栽培する。

◆病害虫・雑草対策

- 病害虫や雑草の発生は、種ハス増殖力の低下につながるため、防除と除草に努める。

◆生育初期の異株抜き

- 植付け後も継続的にほ場を観察する。
- 種ハスを植付けした畝ではない場所から発生している株や、明らかに外観が異なる株は抜き取る。（掘り残しやこぼれ種から発生した実生株による混種の可能性が高いため）

【種ハスを定植するポイント】

◆調整：ほ場から掘り上げたレンコンをそのまま定植すると、作業性や栽培効率が悪いので包す等で調整する。

- 子ハスを付けたまま、親ハスの4～5節目で切断し、ひとつの種ハスとして植え付ける。
- よく肥大した子ハスは、単独もしくは数本を寄せ植えして、種ハスとして用いる。その場合には親ハスが優良な形状であることをよく確認しておくこと。

◆芽数：親ハスや子ハスの先端には頂芽があり、それらが次の地下茎として伸長する。そのため、種ハスには十分な数の芽が確保されていることが重要。

- 種ハス一本あたり4～5つ以上の芽が確保されているのが理想である。
- 10a当り400株、芽数、800以上を確保する。

◆植え方と鳥害対策

- 種ハスを定植する際には、芽を傷つけないこと、種ハスが浮き上がっていることに注意して、種ハスの先端が深

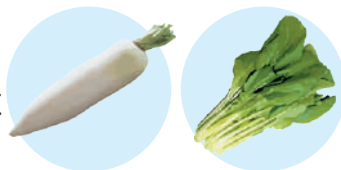


さ12～15cmになるように斜めに植え付ける。

- 定植直後はカモ等による被害を受けやすいため、植え付けた列の上に糸を張るなどして鳥害対策に努める。

冬も野菜をつくろう(2)

☆春ダイコンと葉物野菜の混植栽培



メインの野菜は春ダイコン。

ダイコンはタネをまいてもすぐには葉が大きくなり根も太らない。その隙間を利用して、コマツナ、ハウレンソウ、ミズナなど、短期間で収穫できる野菜を栽培する。

【品 種】

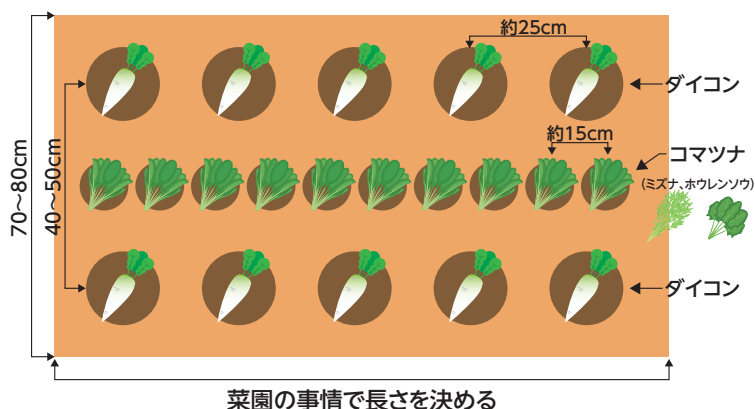
- ▶ダイコン：春まき用の晩抽性の品種
- ▶コマツナ：春まき用か周年栽培用の品種
- ▶ハウレンソウ：とう立ちしにくい春まき用品種
- ▶ミズナ：とう立ちの遅い晩抽性の品種

【畝立て、マルチ張り】

- タネまき2週間前頃までに、苦土石灰を100㎡当り10～15kg散布し、深さ30cmくらいまでよく耕しておく。
- タネまき1週間前頃までに、100㎡当り完熟堆肥100～200kg、化成肥料できれば緩効性肥料10～15kgを散布し、表土と混ぜ合わせてよく耕しておく。
- 幅70～80cm、高さ10cmほどの畝を立て、透明マルチを張る。畝の長さは、ほ場に合わせる。

【タネまき（11月中・下旬）】

- ダイコン：畝の右と左の外側の2列にまく。条間約40～50cm、株間25cmの間隔を取り、マルチに穴を開け、1穴につき3粒ずつタネをまく。
- コマツナ（ハウレンソウ、ミズナでもよい）：畝幅の中央のスペースに、約15cmの間隔でまき穴をあけ、1穴につき2～3粒まく。1cmほど覆土して軽く抑える。
- タネまき後、穴あきのポリフィルムをトンネル掛けする。



水田の土づくりを考える(Ⅱ)：「堆肥と稲ワラ」

～天候に左右されにくい安定的な高品質米を生産するために～

●堆肥施用による地力の向上

◆堆肥施用により水稻の収量が向上することが多い。
その理由は、

- *¹土壌物理性が改善され、根張りがよくなる。
- *²地力窒素など養分供給が多くなる。
- 水稻は地力窒素の依存割合が高い。
- 水稻が吸収している窒素のうち施用窒素は3～4割で、残りは土壌中の有機物が分解されて発現してくる地力窒素。

◆炭素率(c/N比)：堆肥の特性として物理性改善効果が高いか、肥料効果が高いかを判断する目安。

*¹牛糞堆肥：c/N比18前後：堆肥中の窒素の分解が遅く、腐植を高め物理性改善効果が高い。

*²鶏糞堆肥：c/N比が10程度：堆肥中の窒素の分解が早く肥料効果が高い。

◆牛糞堆肥の利用：地力の維持・増進を図るためには、牛糞堆肥が適している。

*¹牛糞堆肥利用のポイント(10a当たり)

- 乾田：1000kg(1t)までが望ましい
- 半湿田：500～1000kg未満
- 湿田：500kg未満

*²施用時期：土壌の異常還元や窒素飢餓を防ぐために秋に行う。やむを得ず春先に施用する場合は、遅くとも水稻1ヶ月前までに施用し、耕起する。

*³牛糞堆肥を連用することで、施用1年目だけでなく、2年目、3年目以降にも水稻に窒素分が吸収利用される連用効果が期待できる。

*⁴茨城県ホームページ「堆肥ナビ!水稻版」や「堆肥ナビ!WEB版」(茨城県畜産協会HP)を参考に、牛糞堆肥の成分や連用効果を加味した施肥設計を実践してみてください。

表1 畜種別の堆肥の主な成分値(%)

	乳用牛	肉用牛	豚	採卵鶏
チッソ	1	1	2.3	2.2
リン酸	0.8	1.2	3.5	4.8
カリ	1	1.1	1.7	2.8
C/N比	19	21	14	10

「農業いばらき 2020年10月号 今月の農作業“稲作”」より

表2 牛糞堆肥の堆肥連用年数と肥効率(%)

堆肥の連用年数	堆肥のチッソ肥効率(%)
堆肥導入初年度	14
2年目	21
3年目	25
4年目	27
5年目	28
6年目以降	30

「農業いばらき 2019年10月号 今月の農作業“稲作”」より

●稲ワラ施用による地力の向上

稲ワラも堆肥同様に腐植含量を高め、地力窒素の発現が期待できる。水稻単作地帯では、これを全量すき込んで堆肥施用と同等の効果を得ているところも多い。

◆稲刈り後10月下旬までにすき込む

*¹稲ワラの還元は有機物の補給につながるが、春までに稲ワラが分解しないと硫化水素ガスなどの発生により、根に障害を受けることがある。

*²稲ワラは地温が下がると分解が進まなくなるので、10月下旬までにすき込む。

*³稲ワラの腐熟促進効果のある石灰窒素を施用する場合は、10a当たり20kg程度を施用する。

◆排水不良の水田へのすき込み

*¹排水不良の水田では、稲ワラの分解が進まず、翌年にガス害が発生する恐れもあるので、投入量を減らすなどの注意が必要である。

*²すき込み後は排水溝を作り、田面排水に努める。

(執筆 茂垣)

◎情報提供に際しましては、茨城県農業改良協会のご協力をいただきました。

◎挿絵「良い土の条件」の情報提供につきましては、元東京農業大学客員教授 小川 吉雄氏のご指導を賜りました。

資産管理課から お知らせ・ご報告



10月26日(水)、本店において「相続セミナー」を開催しました。参加者は35名、最後の質疑応答は多くの質問があり皆様の関心の高さが伺えました。

誰もが避けることができない相続は、相続人の負担を軽減するためにも生前に資産を把握することが望ましいでしょう。専門家に相談することも一つの方法だと思います。今回のセミナーは、講師の清野宏之氏の著書「50歳までに知っておくべき相続50の落とし穴PARTⅡ」から抜粋した内容でした。ご興味のある方は、書籍をご購入いただけます。

無料

相続・近隣との
トラブル解消等

法律相談会

日時：11月28日(月) 13:30~

場所：礎法律事務所
(土浦市大手町4-17)

担当：鈴木 實 先生

申込締切日：11月25日(金)

要予約・不動産管理センターへお電話ください。

無料

不動産売却
利活用方法等

不動産相談会

日時：11月29日(火) 15:00~17:00

場所：竜ヶ崎西支店
(龍ヶ崎市馴柴町1区26-1)

担当：不動産管理センター 殿岡龍也

予約不要・お気軽にご相談ください。

事前予約・不動産に関すること・書籍購入について

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

無料

年金相談会

12月3日(土) 9:00~15:00

竜ヶ崎中央支店 龍ヶ崎市藤ヶ丘6-1-1

TEL：0297-62-0534

担当：加藤

※相談会は予約制に
なっておりますので、
事前にお電話で
ご予約をお願いいたします。

ベジタブルライフ

イラスト:小林裕美子

ミカン (温州ミカン)

～冬の風邪予防、美肌づくりに～

ミカンのプロフィール

【分類】ミカン科ミカン属

【原産地】日本(鹿児島)

【おいしい時期(旬)】9～2月ころ(秋冬)、6～9月ころ(ハウス栽培)

【主な栄養成分】ビタミンC、ペクチン、ヘスペジリン、ペーダクリプトキサンチン、リモネン、クエン酸など

解説: KAORU



選び方

へたは濃い緑色より黄緑色の方が甘味が強い

扁平(へんぺい)で小さめ

重量感がある

全体が濃く色づいている

果皮が薄く張りがある

皮のつぶつぶが小さくはつきり

NG

- 果皮が果肉から浮いている……
- 傷んでいるものがあると、同じにも影響

保存方法

直射日光NGの湿度がやや高く、風通しのいい涼しい場所で保存してね

へたを下にすると傷みにくいよ

箱ごと保存

傷んだものを取り除き、ふたを開け新聞紙などをかけて冷暗所で保存の時々上下を入れ替えてね

冷蔵保存

新聞紙で包んでポリ袋に入れ、野菜室で保存するとより長持ち!

冷凍保存

皮をむきラップで包み、保存袋に入れて冷凍庫への皮付きの場合は水洗いして水気を拭き取り、保存袋に入れる

ミカンのチカラ

ビタミンC
免疫力向上、風邪予防、肌荒れ改善に

ペーダクリプトキサンチン
視力や消化器官の健康維持、がん予防、老化予防

ペクチン
じょうのう膜(白い袋)に豊富の便秘改善に

リモネン
かんきつ特有の香り成分。リラックス効果、胃の働きを活発に

ヘスペジリン
毛細血管の強化、高血圧や動脈硬化予防

クエン酸
疲労回復や筋肉痛の軽減に

楽しみ方・食べ方のコツ

生そのままデザートに

真ん中からお尻の下の部分が甘〜い

ちらしずし

ジャムやソース

ソテーして肉料理や魚料理

サラダ

冷凍ミカン

シャーベットやジュースに

焼きミカン

皮ごとオーガントースターなどに入れ、焦げ目が付くまで焼く。濃縮された甘味とろみのある食感に

ヨーグルトやパニラアイス、シャーベットなどにのせるとおいしい!

ミカンのいろいろ

品種は100種類以上!
生育期間や収穫時期により大きく4種類に分けられる

9～10月ころ
極早生(ごくわせ)温州
青ミカンとも呼ばれる。酸味が強めでじょうのう膜が薄く食べやすい
「日南1号」「上野早生」「豊福早生」「宮本早生」など

11月下旬～12月下旬ころ
中生(なかつて)温州
酸味が少なく甘味が強めで日持ちも長い
「南柑20号」「石地」「愛媛中生」「大津4号」など

10月下旬～12月ころ
早生(わせ)温州
甘味と酸味のバランスが良く風味豊か
「宮川早生」「興津早生」「山下紅早生」「小原紅早生」など

12月下旬～3月ころ
晩生(おくて)温州
1か月程度貯蔵し甘味が増してから出荷
糖度が高く濃厚な甘さと程よい酸味でこくがある
「青島温州」「十右温州」「寿太郎温州」など

ハウスミカン
温室栽培されるミカンの総称。甘味が強く、やや小ぶりで食べやすい



シェフ永井のおすすめ

永井智一（ながい・ともかず）
茨城県笠間市にある
「天晴（旧キッチン晴人）」
オーナーシェフ



栗いむシチュー



材料(6人分)

むき栗	500g
鶏肉(手羽中)	200g
レンコン	200g
タマネギ	1/2個
ニンジン	1本
サラダ油	大さじ1
水	500ml
白ワイン	30ml
塩こしょう	適宜
砂糖	適宜
ホワイトソース	
バター	50g
小麦粉	30g
牛乳	600ml
生クリーム	100ml

作り方

- (1) レンコンは乱切り、タマネギはざく切り、ニンジンも乱切りにする。
- (2) 鍋にサラダ油を熱し、(1)とむき栗、鶏肉を入れ、タマネギが透き通るまで中火で炒め、水、白ワインを入れ強火で20分ほど煮込む。
- (3) 別の鍋でホワイトソースを作る。バターを弱火で溶かし、ふるった小麦粉を一度に入れ木べらで滑らかにする。牛乳、生クリームの順に少量ずつ加えながらとろみを付けていき、最後に塩こしょう、砂糖で味を調える。
- (4) (3)のホワイトソースの鍋に(2)の材料を入れ、さらに弱火で10~15分煮込む。ホウレンソウなど(材料外)をあしらひ出来上がり。

炊飯器で栗の バターライス



材料(6人分)

米	350g
タマネギ	1/2個
ベーコン	40g
A	
むき栗	300g
水	340ml
コンソメ(顆粒)	小さじ1
発酵バター	大さじ1
しょうゆ	小さじ1と1/2
パセリ	適宜

作り方

- (1) 米は研いでおき、タマネギは粗みじん切り、ベーコンはみじん切りにする。
- (2) 炊飯器に(1)とAを全て入れ炊飯する。
- (3) 炊き上がったら発酵バター、しょうゆを入れさっくりと混ぜ合わせ、5分ほど蒸らし、パセリをふって出来上がり。

※2つのレシピを一緒に作って合わせ、シュレッドチーズをかけてドリアとしても楽しめます。



理事会報告

第8回 令和4年9月21日(水) 開催

協議事項

- (1) 令和4年度上期監事監査結果について(案)
- (2) 総代選出スケジュールについて(案)
- (3) 令和4年度 半期開示ディスクロージャーについて(案)
- (4) ⑩出資金の口数変更について(案)
- (5) 個人情報保護法関連規程の改正について(案)
- (6) 令和4年度余裕金運用計画額の一部変更について(案)
- (7) ⑩理事に対する融資について(案)
- (8) その他



報告事項

- (1) 監事監査(随時監査「常勤監事ヒアリング」)結果について
- (2) 3カ年計画兼自己改革工程表の進捗報告(半期)について
- (3) 令和4年度 第3四半期余裕金運用方針について
- (4) ⑩令和4年度反社会的勢力認定結果について
- (5) JA水郷つくば不祥事再発防止策(8月)報告について
- (6) 令和4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(8月)報告について
- (7) 令和4年度仮決算自己査定結果について
- (8) 令和5年度採用職員募集について
- (9) 令和4年度上期固定資産取得および除却について
- (10) 令和4年度産米集荷実績について
- (11) その他

JA水郷つくば 牛久市にお住まいの方

組合員健康診断について

1. 検査日 令和5年 2月2日㊦
2. 場所 JAとりで総合医療センター(旧: 取手協同病院)
3. 受診料他 基本健診 5,500円
 - ※ 各市町村より配布の特定健診受診券をお持ちの方は無料です。
 - ※ 特定健診受診券をお持ちでない方、または既に特定健診受診券を使用した方は、有料となりますのでご注意ください。
 - ※ 健康診断申込書に必ず保険証の種類をご記入してください。
 - 40~74歳 特定健診受診券 75歳~ 後期高齢者受診券
4. 申込先 牛久支店営農経済課までお申込みください。
昨年受診された方は、申込書を送付させていただきます。
5. 締切日 令和4年12月16日㊧

<ご案内>

人間ドッグを希望される方は、各市町村から補助が受けられます。1度、各市町村窓口にお問い合わせください。また、JAより最大20,000円の助成も合わせて利用できます。牛久支店に申込用紙がありますのでご利用ください。

ご不明な点は、牛久支店までお願いいたします。

☎029-873-6611 担当: 笠間



自分たちが食べる食料は、できるだけ自分たちの国でつくる
こく しょう こく さん

国消国産

推します、国消国産。

日本の未来を支える農業。乃木坂46は、JAグループの「国消国産」を応援します。

メンバーが生産現場で奮闘する動画を公開中！
楽しんで学べるコンテンツがたくさん！ぜひアクセスしてください！

乃木坂46 国消国産

JAグループ
耕そう、大地と地域のみらい。

46
乃木坂

土浦 防犯ニュース

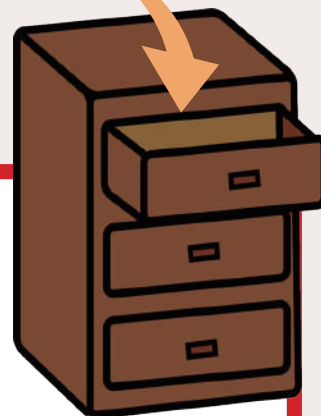


令和4年11月号
土浦警察署



『タンス預金』していませんか？

STOP! タンス預金



ニセ電話詐欺の電話を受けたとき・・・
タンス預金があると

- 家族に相談する必要がない
- 金融機関職員による阻止ができない

ため危険です！

大切なお金は金融機関に預けておきましょう！

※泥棒のリスクもありますのでタンス預金は止めましょう



留守番電話設定で
詐欺の電話をシャットアウト！



定例会予定
web予定となっております。

11月 1日 WEB、8日 定例会、15日 WEB
22日 (PCフォーラム発行、講座など)
29日 WEB

12月 6日 PCフォーラム発行、13日 20日 WEB (年内最終)

皆さんこんにちは。パソコン研究会ではスマホを使ってマイナンバーカードの申請や携帯電話大手キャリアの格安コースのWEBでの契約等もお手伝いします。質問や意見交換はメールやライングループ等において行っております。

研究会についてのお問い合わせは、営農部営農企画課

電話：029-823-7001 千野田

メール：japc2@dappe.com 小林

今月の特集は、先月に続き、かすみがうら市のあじさい館と農村環境改善センターで開催されたスマート農業に関する講習会とほかに調べたことをまとめてみました。

今月の特集

スマート農業プロジェクト2

農林水産省は、「スマート農業」を「ロボット技術やICT等の先端技術を活用し、超省力化や高品質生産等を可能にする新たな農業」と定義しています。

(smartagri-jp.comより)

日本の農業において、スマート農業を導入する目的として、以下のようなものが考えられます。

1. 農作業の省力化・労力軽減

日本の農業は、個々の農家の高齢化が進み、深刻な労働力不足に陥っている。そんな日本の農業の現場の苦労を、ICTなどを活用して支援していくことが求められている。



2. 農業技術の継承

跡継ぎや農業を継承する人材が不足し続け、これまで家族の継承のなかで培われてきた農業技術を、スマート農業のシステムなどによって継続的に継承していけるようにすることにある。

3. 食料自給率の向上

日本の食料自給率(カロリーベース)は2020年度で37%と、輸入が自国生産を大幅に上回っており、適切なバランスが保てているとはいえない。前述のような人材不足のなかで収量を上げて自給率を高めるためには、少ない人員で農産物を確実に育てるうえで、センサーやロボットによる自動化、植物工場といった仕組みが欠かせなくなる。

4. 環境保全

農業において必須とされている化学肥料や農薬だが、近年は地球環境保護の観点などから、欧州を中心に使用を制限する動きが加速している。スマート農業により、こうした化学肥料や農薬の使用量を削減することができる。

5. 品質の向上

品質の向上には、その生産物にとって最適な環境や状況を把握し、栽培のたびに再現する必要がある。こうした作業は長い年月をかけて先人たちが集めてきた知識など

により実現してきたが、スマート農業によって栽培履歴を管理し、それらを気候や土壌の環境データと組み合わせることで、いつでも最適な食味をもつ米や野菜を栽培することが可能となる。

◆FARMO (ファーム)

水田水位管理、施設園芸環境管理など



水田の水位センサーとバルブを組み合わせると水位を管理します。スマホで管理できます。

◆国際航業 天晴れ

人工衛星やドローンから撮影した圃場の画像を解析し、農作物の生育状況を診断してお知らせするサービスです。



研究会ホームページ



JA広報紙web版



12月のあなたの運勢

モナ・カサンドラ

プロフィール

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。

牡羊座 3/21～4/19



全体運 新しい予定を立てたり長期計画を練ったり、未来志向で動きましょう。自分への褒美を考えるのもお勧めです
健康運 規則正しい生活を心がけて。伝統料理にツキ
幸運の食べ物 カリフラワー

牡牛座 4/20～5/20



全体運 迷うことがあれば1人で考え込まず周りの人と相談を。いい知恵を貸してもらえます。最新の情報もチェックして
健康運 肌の乾燥へのケア、寒さ対策に力を入れて
幸運の食べ物 カボチャ

双子座 5/21～6/21



全体運 慌てて動くとは足りないものが出てきそう。急ぐときほど準備を入念に。丁寧な仕事は周囲から称賛されるはず
健康運 彩り鮮やかな食事を楽しむのが健康の秘訣(ひけつ)
幸運の食べ物 エリンギ

蟹座 6/22～7/22



全体運 慎重に動くのはいいことですが、周りの歩調を乱さないようにするのも大事です。バランスを考えて選択を
健康運 ストレッチは誰かと一緒にやると効果がアップ
幸運の食べ物 クワイ

獅子座 7/23～8/22



全体運 困り事が解決に向かい気持ちが明るくなりそう。あれこれ策を講じるより流れに任せた方がうまくいきます
健康運 お茶を楽しむ時間が心の健康を守ります
幸運の食べ物 ニンジン

乙女座 8/23～9/22



全体運 改善の兆しはあるものの中旬までは厳しい運氣。全てをうまくやるのは難しいので優先順位を考えて。下旬は◎
健康運 肩のストレッチを重点的に。動きが改善
幸運の食べ物 サトイモ

天秤座 9/23～10/23



全体運 良好ですが、頭の痛い問題が残ってしまうかも。決着がつかないことは継続と割り切って。今を楽しむことが大切
健康運 ダンスなど、音楽と一緒に体を動かして
幸運の食べ物 セロリ

蠍座 10/24～11/22



全体運 あれもこれもと欲張り過ぎないように。1日は24時間。睡眠時間と休憩を確保して、やれることをやりましょう
健康運 健康情報を小まめにチェックして参考に
幸運の食べ物 ゴボウ

射手座 11/23～12/21



全体運 皆があなたを頼ってくるのでとても忙しくなりそう。パワーのあるときなので思い切って動いて。開運期が開始!
健康運 おいしいものを食べてエネルギーを補給
幸運の食べ物 京菜

山羊座 12/22～1/19



全体運 上昇運です。表舞台に引っ張り出されて忙しくなりそう。大変でも周りの人の力になってあげると好結果に
健康運 いつも元気な人の生活習慣をまねてみて
幸運の食べ物 ダイコン

水瓶座 1/20～2/18



全体運 やりたいことをやるには課題が多そうですが、希望の光も見えています。耳の痛い話もきちんと聞くと状況が好転
健康運 質の良い睡眠のために枕や布団を大研究すると◎
幸運の食べ物 セリ

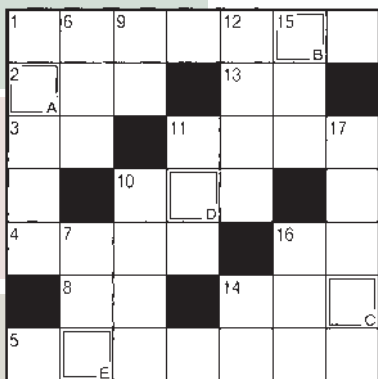
魚座 2/19～3/20



全体運 切り替えの時期。1つ終わらせることで新しいことを始められます。1人で決めずに周りの人とも話して◎
健康運 たわいない会話がストレス発散に効果的
幸運の食べ物 キャベツ

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

- 日本のクリスマスパーティーでよく食べられる鶏肉料理
- フランスやイタリアなどの通貨単位
- 旅先で泊まります
- バットが出せず——の三振!
- カーナビは「カー——システム」の略
- 年末、年の瀬ともいいます
- 物が汚れたり傷んだりすること
- これから起こることを予測します
- 葦(アシ)の別名
- イエス・キリストの母です
- 陸・海・——

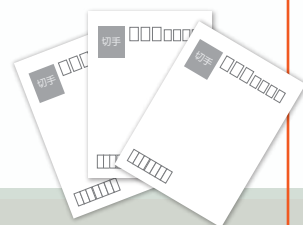
タテのカギ

- 年末年始の学校に行かない期間
- 牛の脂はヘット、豚の脂は
- げっぷのこと。——にも出さない
- 赤・青・黄・緑など
- ポニーテールをすると擦足にちよろり
- 美川憲一のヒット曲「——座の女」
- 豚の形をした——箱
- 今年の乗客数は去年の3割——だ
- 珍しい書物のこと
- いろいろと考えあぐねて悩むこと
- 良い考え。——が浮かんだ

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。

11/30(水)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「アカワイン」でした

アグリファイター資金



農業融資のこと、農業経営のことは、JAにご相談ください!!

金利

農業生産に直結する設備資金・運転資金の場合、JAバンク利子補給（最大1.0%）の適用により、最長3年間、引き下げ後の金利でご利用いただけます。
※JAバンク利子補給は、当初借入金額が1百万円以上の場合に限ります。利子補給後の金利はJAにご確認ください。

幅広い 資金使途

農業生産や加工・流通・販売に関わる様々な資金、再生可能エネルギー利用に関わる資金など、ご要望に合わせて幅広くご利用いただけます。
※農機具（中古）、ハウスのビニール張替え費用にもご利用可能です。

スピーディー な実行

JAバンク茨城がご融資させていただく資金のため、スピーディーな対応が可能です。

*詳しくは、お近くのJAバンク窓口へ

 JAバンク茨城
<https://www.jabank-ibaraki.or.jp>