

千代田梨選果場利用部会が 梨目ぞろえ会を開催

7月21日、千代田梨選果場利用部会は、千代田支店梨選果場で

目ぞろえ会を開催しました。

目ぞろえ会では、色目ごとの

糖度・果肉の歯ごたえや

形状の確認が行われました。

市場担当者から

「産地のブランド化ができるように

良い選果・選別を実施していただきたい」

と指導があり、櫻井浩一部会長は、

「今年は雹害が若干あったが、

玉つきが良くやや小ぶり。

しかし、十分に糖度が乗っているので

目を揃えて有利販売につなげていきたい」

と意気込みを話していました。



真鍋小学校の児童が落花生の農業体験！

6/30

土

浦中央支店営農経済課は、食育教育の一環として体験学習を開催しました。



真鍋小学校2年生の児童約125名です。

6月中旬に土浦中央支店営農経済課の職員指導のもと、児童らが自分の手で落花生の種を約500粒播き、7月上旬には生育状況を観察する授業を行いました。収穫は9月下旬から10月上旬頃になります。また、支店玄関前では地域小学生の夏休みの宿題の生育観察や家庭で農業体験をしていただくため、落花生の苗の無料配布をし、大勢の利用者の方に喜ばれました。

JA水郷つくばでは、地元小中学生への食育にも力をいれています。



千代田のナス生産者が目ぞろえ会を開催！

7/10

千

代田蔬菜部会は、かすみぐら市中志筑の志筑集荷所でナスの目ぞろえ会を開催し、生産者をはじめ、市場3社、土浦地域農業改良普及センター、JA職員ら約20名が出席しました。目ぞろえ会では、部会が規格している4つの等級、風による被害が出た場合の選別基準など、出荷時の注意点や消費者にはどのような品物が好まれるかなどを市場担当者や情報交換しました。

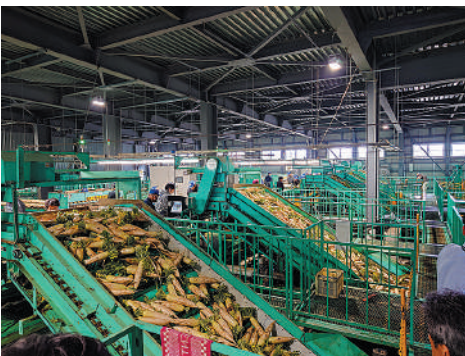
沼田厚夫同部会長は、「遅れ気味ではあるが、病気も少なくほぼ順調で、品物も良品が多いです。今年もおいしい千代田のナスが出来ました」と話していました。

また、千代田支店営農経済課の酒井隆輔担当は「本部会のナスは地元小学校給食にも提供しています。子供たちにも地元にもこんなおいしい農作物があるということと伝えていきたい」と熱意をもって話しました。

千代田蔬菜部会のナス生産者は12名で、令和5年度は販売高2,500万円、出荷重量90トンを目指しています。



大根生産部会が優良産地を視察しました 7/12～14



「生かした有利販売をしていきたいです」と改めて生産意欲を燃やしていました。

大

根生産部会は、大根優良産地の北海道留寿都村の視察を行いました。視察では北海道の大根オフシーズンにうしく河童大根を出荷している市場(株)ワタリ北海道支店で、市場から消費者への流通についての説明を受けました。続いて、JAよつてい留寿都支所の大根選果場に向かいました。令和4年度は約19,000トンを出荷している大産地です。生産者は「規模の大きさに圧倒されました。しかし、JA水郷つくばにも負けない部分があるので、うしく河童大根の良さを改めて生産意欲を燃やしていました。」と



お腹をすかしている 子供たちに笑顔を！

7/13・14



J

「A水郷つくばは、フードバンク茨城」への食の支援を行いました。これはNPO法人「フードバンク茨城」と協力し、就学支援を受けているご家庭に食料品を届けるもので、当JAでは缶詰400個を支援しました。栄養や食料の摂取を学校給食に頼っている子供たちに学校給食のない夏休みでの食の支援を行い、手紙などを添えて孤立しがちな世帯との心の交流を図ります。

また、8月には、阿見町で子供たちへ支援活動をするNPO法人「amiseed」へも玄米180キロを支援する予定です。当JAでは地域の子供たちへの食の支援を積極的に行っています。



トップセールスで 東北地方への 需要拡大を要請！

7/12
～14

池

田正代表理事組合長、油原正明代表専務理事、江後田一也理事と販売担当職員が東北地方の3市場へトップセールスを行いました。主にレンコンや梨を出荷している市場で視察を行い、レンコンの東北地方の需要拡大等を市場に要請しました。また、仙台場外市場の「杜の市場」で消費宣伝活動も行いました。



霞ヶ浦蓮根部会 女性部が 蓮根料理の実演

7/13
～14

霞

ヶ浦蓮根女性部は宮城県仙台市の高砂給食センターで学校給食メニューを作る調理師さんに向けて、土浦・かすみがうら地域・霞ヶ浦周辺等で収穫された蓮根を使用した調理実習を行いました。翌日にはトップセールスチームと合流し、仙台場外市場の「杜の市場」や「みやぎ生協」計5店舗でのれんこん料理の試食会を開催し、消費宣伝活動を行いました。



阿見町直売所「愛菜園」で とうもろこしフェアが開催されました

7/22

阿

見町の直売所「愛菜園」の店外
特設会場で、とうもろこしフェア
アが開催されました。フェア

では地元阿見町産の朝採り新鮮なとう

もろこし「ゴールドラッシュ」「お

ももの」「ピュアホワイト」を合

計約1,500本販売しました。

開店前から新鮮なとうもろこ

しを求めて行列ができており、午前

中にはほぼ完売となる好評なイベン

トでした。



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。

梅澤美波

久保史緒里

山下美月

秋元真夏

西村理香

西村理香

西村理香

西村理香

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、大地と地域の未来。

46
乃木坂

JA水郷つくば年金友の会

かすみ・竜ヶ崎地区親睦輪投げ大会

年金友の会かすみ・竜ヶ崎地区輪投げ大会参加者募集!

日時：令和5年 **11月8日(水)**
9:30~13:00 予定

場所：阿見町町民体育館

住所：茨城県稲敷郡阿見町若栗1886-1

問合せ先：

阿見支店	根本	029-887-8551
美浦支店	熊谷	029-885-0125
竜ヶ崎中央支店	加藤	0297-62-0534
竜ヶ崎西支店	河村	0297-66-1616
牛久支店	岡野	029-873-6611
わかくさ支店	長塚	0297-68-2934

参加要件：JA水郷つくば年金友の会会員で、競技者4名または、交代者1名を含めた5名以内のチーム編成。

締切日：令和5年9月15日(金)

定員：最大18チームに達し次第募集を終了させていただきます。



第 28 回 J A 水郷つくば 組合員親睦ゴルフ大会 参加者募集

開催日：令和 5 年 10 月 17 日（火）

場 所：千代田カントリークラブ

〒315-0065 茨城県かすみがうら市上佐谷 877-6

募集人員：**280 名**（先着受付順）

- J A 水郷つくばの組合員様・ご家族様がお申込みいただけます。
- 4 名のグループ単位でお申し込みください。
※1 組 3 名でのお申し込みの場合、別途 550 円の割増料金が発生します。
- お申込みは最寄の各支店窓口へお願いします。

会 費

- 申 込 金：1,000 円（参加申込時にお支払ください）
②当日不参加でも返金はいたしませんのでご了承下さい。
- プレー代：12,000 円（セルフプレー／昼食代を含む）
②ゴルフ場では朝食はご提供できません。ご了承下さい。

申込締切：令和 5 年 9 月 15 日（金）

競技方法

1. 18 ホール・ストロークプレーで、ショットガンスタートは行わず、西／中／東同時スタートとします。（成績は午前のハーフのみで決定）
2. 新ペリア方式による競技（3 オーバーまでの扱いとします）。アテストは行いません。スコアの入力はカートに備え付けのカーナビ（画面上）で入力してください。
3. 同ネットの場合は、①ローハンディ ②年齢 の順で決定します。
4. 75 歳以上の参加者はゴールドティーマーカーの使用を認めます（但し、途中変更は認めません）。
5. 表彰は、ハーフの成績で決定します。パーティは行いません。結果については、ラウンド終了後にロビーにて確認していただき、賞品をお渡しいたします。



主催：水郷つくば農業協同組合

STOP!

老人脳



脳寿命を延ばす 健康生活



もしかしたらあなたも……?
老人脳の5タイプ

いくつになっても前向きで若々しく暮らすには、「脳」の健康を気遣うことも大切です。老人脳にならないために「脳寿命」を延ばす生活を始めてみませんか。

「記憶脳」の老化

- 人の顔や名前が覚えられなくなった
- 同じことを何度も言うようになった
- 「あれ」「これ」などの指示語が多い

「やる気脳」の老化

- 流行に付いていけなくなった
- 昔が懐かしいと思うことが多い
- 食べたい物が思い付かない



西 剛志(にし たけゆき)先生

- 脳科学者(工学博士)
- 分子生物学者
- T&Rセルフイメージデザイン
代表取締役



「80歳でも脳が老化しない人が
やっていること」
西 剛志著
アスコム刊 1540円

**これで
予防!** 毎日違う道を
歩いてみましょう

GPSを使って生活の中の移動距離と脳の衰えの関係を調べた実験では、「移動すると記憶力がアップする」ということが分かりました。これは新しい場所を覚えようとする脳細胞を使うことで、脳全体が活性化するためです。例えば毎日の買い物でも、違う道を通るようにすると、記憶力の衰えを防ぐことができます。

**これで
予防!** 「新しい体験」を
毎日取り入れましょう

新しいことやワクワクすることがあると脳は活性化します。老人脳を予防するためには、新しい体験を、毎日少しずつ取り入れることが大事です。「歩くスピードを変えてみる」「いつもは見ないテレビ番組を見る」など、ちょっとしたことでOK。ただしストレスも脳を老化させますので、負担にならない程度にとどめましょう。

「聴覚脳」の老化

- 聞き間違いが増えた
- テレビの音のボリュームが大きいと言われる
- 子どもの声など高い音が聞こえにくいことがある

「共感脳」の老化

- 人の話を聞かなくなった
- 服装に気を使わなくなった
- 人を傷つけてしまうことが増えた

「客観・抑制脳」の老化

- すぐにイライラするようになった
- 感情を抑えられないことが多い
- 物事を客観視できない

**これで
予防!** 聞こえにくく
なったら補聴器を

認知症の12の危険因子で最も危険度が高いのが難聴だといわれています。音は目が覚めている間ずっと脳を刺激し続けていますが、それがなくなるためです。特に若い頃から大音量で音楽を聴く習慣があったり、音の大きい職場にいた方はご注意ください。補聴器は、認知機能の低下を防ぐのにも役立ちます。

**これで
予防!** ダンスや
お手玉に挑戦

認知機能を高めるのに最も効果的なのが、リズム、バランス、スピードなど複数の動きを同時にする「コーディネーション運動」です。ユーチューブで動画などを見て動きをまねするのもお勧めです。体を動かすのが苦手な方でしたら、お手玉などでもいいでしょう。

**これで
予防!** 利き手ではない方の
手で作業をしてみる

常にイライラしているなどの自覚がある人は、脳の機能が低下して、感情の抑制や注意力が弱まっているのかも。1日5~10分、利き手ではない手で生活してみましょう。手を動かすことに意識が集中するため、心身をコントロールするいいトレーニングになります。

手軽に始められる「脳寿命」を延ばす食生活

脳の機能のピークは人によって違う

「高齢になると脳が老化する」というイメージがありますが、脳の老化現象はもっと早くから始まっています。さまざまな研究機関の調査データをまとめると、脳の機能のピークは「情報処理能力が18歳」「人の名前を覚える力が22歳」「顔を覚える力が32歳」「集中力が43歳」となっています。

このピークは、人によって振幅が大きく、ピークを70代、80代まで持続させる人もいます。ピークを長く保てる人は、脳の衰えを緩やかにしたり、脳を若返らせたりする工夫を日常の中で無意識に行っているのです。特に重要なのが、脳内物質の生成を大きく左右する食生活。以下の工夫を取り入れて、老人脳を予防しましょう。

かめばかむほど、脳は若返ります！

よくかんで食べるだけで、運動機能や健康機能が向上、やる気が出る、記憶力が高まる、認知症を防ぐ、免疫力を高めるなどの効果があります。中でも効果が高いのが「やる気脳」の低下防止。そしゃくするとやる気の源であるドーパミンがよく出るようになるのです。

準備が簡単だからという理由で朝食をパンにしている人も多いですが、やる気高めるためにはパンよりかむ回数が多いご飯がお薦めです。硬い物を食べる方がいいということではなく、軟らかい物でもかむ回数を増やせばいいのです。

動物性タンパク質が脳の衰えを防ぐ

100歳を超えても脳機能が衰えない、いわゆる「スーパーエイジャー」の約6割が、牛肉や乳製品などの動物性タンパク質を毎日取っています。牛肉や乳製品などの動物性タンパク質の中には、やる気ホルモンであるドーパミンの原料になるチロシンというアミノ酸や、リラックスホルモンのセロトニンを作り出すアミノ酸(トリプトファン)などが含まれているためです。

「プチゼいたく」で脳を活性化

私たちの脳は制約を受けると活性化しにくくなり、やる気ホルモンドーパミンが出にくくなります。ですから、自由な人の方が老化したくないのです。例えば好きな物を食べているときの「おいしい」という感情は、味覚への刺激だけでなく嗅覚や視覚などさまざまな感覚への刺激になります。またおいしいと感じる食品はよく味わって食べるため、自然とかむ回数が増えて、脳を刺激します。

野菜だけ&粗食は脳を萎縮させる

「年を取ったら粗食の方が体にいい」というイメージがありますが、61歳から87歳の人に対して記憶テストや身体機能のチェック、脳のスキャンなどを行ったところ、野菜中心で肉や魚、卵に多く含まれるビタミンBが不足している人は、5年後に脳の萎縮が見られたそうです。野菜ももちろん大切ですが、動物性食品と組み合わせ、バランス良く取るようにしましょう。

老人脳を防ぐためのお薦め食材

マグロのトロ、サバの水煮缶

脳細胞を活性化し、老化予防に効果的といわれるEPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)は、青魚の脂肪に多く含まれています。ですから、旬の脂が乗った青魚を食べると効率良く取ることができます。マグロのトロもお薦めです。DHAは1日につき5gの摂取が必要ですが、マグロのトロならすし1貫で3.2g取れるため、2貫食べれば十分です。



アセロラ飲料

1日に1gのビタミンCを摂取すると若返り遺伝子が活性化することが分かっています。お薦めは100g中に1700mg(レモンの約34倍)もビタミンCを含んでいるフルーツ、アセロラです。アセロラ入りの飲料なら手軽に取ることができます。



マイタケ・かつお節

若返り遺伝子を活性化させるナイアシンを豊富に含んでいます。たっぷりのかつお節でだしを取り、かつお節ごと食べてマイタケを具にしてみました。いかがでしょうか。



8～9月には種・植付けする(できる)野菜など。

(果菜)：キュウリ、カボチャ



(根菜)：ダイコン、カブ、ニンジン、ゴボウ



(葉菜)：ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、ハクサイ、レタス、リーフレタス、コマツナ、チンゲンサイ、ホウレンソウ(雨よけ)、シュンギク、ミズナ、ネギ、タマネギ、ニンニク、ラッキョウ(エシャレット)



(豆類)：サヤインゲン



おいしい野菜の作り方

葉に食欲増進と抗菌作用のある辛み成分(アリルイソチオシアネート)をもつ“個性派タカナ”に挑戦してみよう!

(1) 雲仙こぶ高菜

◆濃緑色をした葉のつけ根に5cmほどのこぶ状の丸い膨らみができる。こぶの部分はシャキシャキと小気味よい食感で、甘みたっぷり。



・中国から持ち帰った種を長崎県雲仙市で育てられてきた地場野菜。

・草丈50～60cm、株張りは30～40cmにもなる。

・こぶは葉1枚につき1つしかない。

◆栽培のポイント(100㎡当たり)

・種まき：9月中旬

・収穫：11月中旬～12月中旬

・種まきの準備など：種まきの1週間前までに、100㎡当たりカキ殻石灰を10kg、有機質肥料を10kg入れ、良く耕しておく。

・まき溝をつくり、3～4粒ずつ10cm間隔で種をまき、薄く覆土する。

・アオムシがつきやすいので防虫ネットのトンネルで覆う。

・間引き：順次間引いていき、1ヶ月後には1本に仕立てる。

・種まきから約2か月でこぶの部分が膨らんでくる。

◆塩漬けに・サラダによし!

・本場の雲仙では、タカナと同じように塩漬けや炒め物に。こぶの食感を生かしたサラダも食べ応えがある。

(2) かつお菜

◆福岡県・博多地方の在来種で、正月の雑煮に欠かせない伝統野菜。

・真冬に鮮やかな緑色を保つかつお菜は、タカナの一種でありながら、びりっとした辛味や苦みが薄く、その代わりうまみが濃い。

・葉の表面のちりめん状の縮れが特徴。



◆栽培のポイント(100㎡当たり)

・種まき：9月中～下旬 ・収穫：11月中旬～3月上旬

・種まきの準備など：種まきの1週間前までに100㎡当たり、カキ殻石灰10kg、有機質肥料を10kg入れ、よく耕しておく。

・畝の向きに対して直角にまき溝をつける。種を10cmおきに1粒ずつまく。条間も10cm。間引きの手間が省け、追肥や収穫もしやすい。

・アブラムシやアオムシがつきやすいので、防虫ネットのトンネルで覆う。

・収穫：株ごと収穫してもよいが、大きくなった葉から順にかき取っていくと春まで収穫が楽しめる。最後はとう立ち菜を味わえる。

◆かつおだしのようなうまみ!

・雑煮の味が変わる。

・煮物や汁物のほか浅漬けにも合う。

・ビタミンやミネラルも豊富で、冬の健康増進にも良い。

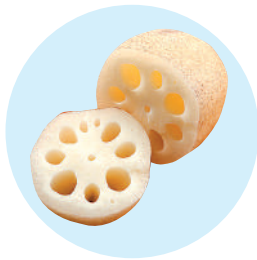
(執筆：茂垣)

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

8月から9月にかけては、葉で作られた同化養分を地下茎（レンコン）にスムーズに移行させる管理が重要である。



- 9月中旬頃までに、窒素、リン酸、カリの3要素を含む肥料をはじめ、ケイ酸加里プレミアム34やケイカリンプラスの追肥が効果的である。

(1) 異常高温や台風・防風雨に備える。

- ◆**異常高温**：レンコンの肥大適温は24～25℃である。ほ場見回りを丁寧に行い、水温や地温が30℃～35℃を上回るようであれば、水のかけ流しを行い温度管理に努める。その際、水を切らさないように注意する。
- ◆**褐斑病対策を徹底する**：曇雨天の続いた後や台風など強い風雨があると広域で拡大する。
- 防除薬剤はトップジンM水和剤とトップジンM粉剤DLが収穫前日まで使用できる（使用方法の詳細は「JA通信6月号」参照）。
- ◆**台風等の非常事態を予想した対策**
 - 台風等は、立葉等を損傷させるため、レンコンの肥大不足、第一節位の未熟化や腐敗、上がり症状が多くなる。
 - そこで、同化養分の転流をスムーズにするカリとレンコンの細胞を強固にするケイ酸を含む肥料をあらかじめ追肥しておき、レンコンの肥大を促進しておくことが重要。

(2) ネモグリセンチュウ対策を強化する。

- 被害が予想されるほ場に作付けしたレンコンは9月までに収穫を終了する。
- 被害を受けたほ場では、石灰窒素の施用が有効。7月下旬～8月の夏施用では7～9割、9～10月の秋施用では5～7割のセンチュウが減少するとのデータがある。
- 被害がひどいため、休作したほ場では石灰窒素を8月に施用する。
- 石灰窒素の施用方法や注意事項は、「JA通信7月号」を参照。
- グランドオンコル粒剤は、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、12月まで使用しないでください。

水稻（収穫期の管理）

(1) 落水時期

高品質米を生産するためには、登熟期間中の間断かんがいは落水時期まできちんと継続し、早期落水は避ける。



- ◆落水は出穂後、早生品種で25日、中晩生品種で30日を目安に行う。

(2) 収穫適期判定

- ◆コンバインによる収穫適期は、穂首近くに緑色を残した籾（帯緑籾）の割合が10%になった時期から早生・中生品種が5日間、晩生品種が10日間である。
- ◆品種ごとの成熟期の目安は、「あきたこまち」で出穂後30～35日、「ふくまる」で出穂後38～40日。「コシヒカリ」で出穂後35～40日である。
- ◆早刈りは、未熟粒や青米が多くなるとともに千粒重が軽くなり、収量が低下する。
- ◆刈遅れは、同割れ米や茶米が多くなるなど品質が低下するとともに、倒伏の恐れがある。

(3) 収穫時の注意

- ◆収穫前や「複数品種の収穫を行う場合」はコンバインや乾燥機等の機械・器具を十分に清掃し、異品種や異物等の混入を防ぐよう十分注意する。
- ◆収穫作業は午前9時から午後5時頃に行う。早朝は、露がイネに残っていて高水分の状態なので朝露が消えてから作業する。

(4) 適切な乾燥

- ◆玄米の水分量は15.0%になるように乾燥する。
- ◆コンバインで収穫した籾は、変質防止のために4時間以内に乾燥作業を開始する。
- ◆収穫後の急激な加熱乾燥は避け、毎時乾減率0.8%以下、穀温が40℃を超えないように乾燥する。
- ◆高水分籾の場合は急激な乾燥を避け、品質低下を防ぐため、二段乾燥を行う。
- ◆まずは常温の送風のみで乾燥し、水分むらのないように温度を一定にし、水分を18%まで乾燥させたら一時中断する。
- ◆一日程度貯留する。
- ◆その後、毎時乾減率を0.8%以下、穀温が40℃を越えないように乾燥を行い、玄米水分15%になるよう仕上げる。

(5) 籾すり・調整

籾すりは、穀温が外気温と同じになるまで冷却してから作業を開始し、調整節目は1.85mmとする。

◆バイオフィューミゲーションとは！

植物が本来持っている殺菌や殺虫成分を利用して土壌くん蒸を行うこと。バイオ＝生物ヒューミゲーション＝くん蒸という意味で、**生物的くん蒸**ともいう。

- この方法は、化学農薬を一切使用しない土壌消毒法のため、有機栽培や自然農法などで、農薬に替わる方法として活用されている。

◆なぜ、アブラナ科野菜？

アブラナ科野菜には、ワサビやカラシなどの辛味成分（グルコシノレート）が含まれる。これが土壌中にすき込まれ、土壌微生物によって加水分解されるとイソチオシアネートが生成される。

- * **イソチオシアネート**：土壌センチュウや多くの土壌病原菌に対して殺虫・殺菌作用がある。

◆おすすめのアブラナ科野菜

*グルコシノレート含量の高い野菜

- 雲仙こぶ高菜、カラシナ、クロガラシ、シロガラシ、アブラナなど。
- * ブロッコリーやキャベツなどの収穫残渣も利用できる。

◆実際の土壌くん蒸の方法

*1. **種まき**：10月下旬～11月上旬

- 土壌病害やセンチュウ類が発生している畑に、アブラナ科野菜（雲仙こぶ高菜やカラシナなど）をまき、冬期間繁茂させる。

*2. **すき込み**：翌春3月下旬～4月上旬に地上部を刈り取ってすき込む。

*3. **くん蒸**：すき込み後、透明のポリエチレンフィルムで覆い、端に土を被せるなどして密閉し、1～2週間被覆してくん蒸する。

*4. **ガス抜き**：くん蒸後、土をよく耕してイソチオシアネートを揮発（ガス抜き）させる。

*5. **植付け**：ガス抜き後3週間ほどで野菜類を植え付けることができる。

- ◆他の畑で栽培したアブラナ科野菜の収穫残渣も、同じように粉碎してすき込むことで土壌くん蒸が可能である。

- ◆ **防除効果**：フザリウム菌やリゾクトニア菌など多くの土壌病原菌とネグサレセンチュウやネコブセンチュウに高い防除効果がある。

《緑肥に目を向ける》

(1) **マリーゴールド**：センチュウの被害を防ぐ緑肥。

- 根からアルファテルチエニルという強い殺センチュウ物質を放出して、ほとんどのセンチュウの被害を防ぐ。すき込めば雑草発生も抑制する。

(2) **ヘアリーベッチ**：ヨーロッパ原産の越年生マメ科植物（匍匐性で草丈1～1.5m）

- 寒さに強く、品種も豊富で、土壌中で分解が早く、肥料効果も高い。
- 強い**アレロパシー活性**を持つのが特徴。石灰窒素の成分「シアナミド」を自ら作り出し放出する。この成分には抑草や殺菌・殺虫活性がある。

* **アレロパシー**：植物が身を守るため、自ら分泌する化学物質を利用し、ほかの植物の成長を抑制したり、促進するなどの作用をもたらす効果。

- 根にはペニリウム菌が共生し、オカラミンという抗生物質を作り、土壌に残ったオカラミンが、殺虫・殺菌効果を持続するなど後作の作物にいい影響を与えているといわれている。

• 緑肥・ヘアリーベッチを活用した水稲栽培が、化学肥料を減らし、コスト削減に貢献できるとともに抑草効果への期待も注目されている。

(3) **大麦と小麦**

- 秋にまく大麦や小麦の品種を春にまくと、葉が茂るが開花せず緑肥として使いやすい。すばやく地面を覆い、**マルチ状になるのでリビングマルチとしても利用できる**。夏の暑さで枯れて敷きワラ状になるので手間が省ける。

• 大麦ではグラミン、小麦ではディムボアというアルカロイドが耐虫・耐病・雑草抑制成分。

(4) **エンバク**

- エンバクは春から夏に遅くまいても生育が早く、すき込みもしやすい。病害虫・雑草に強い。

• エンバクはグラミンが耐虫・耐病・雑草抑制成分。

（執筆 茂垣）

秋肥 特別キャンペーン

JA水郷つくば

◆対象銘柄

(1) アグリフラッシュ444 20K (2) サステナミライ ZI 20K (3) ベニフィット403 20K



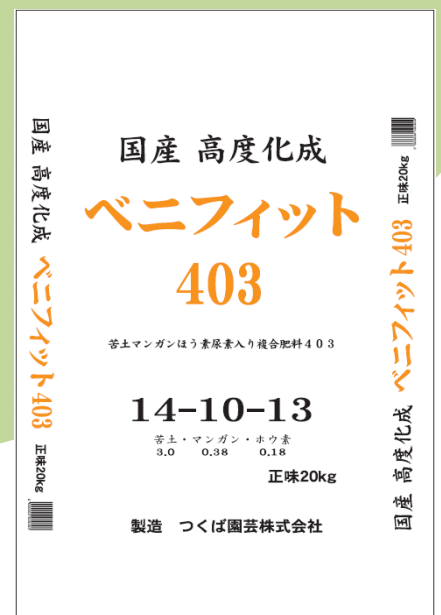
成分:14-14-14 形状:粒状

価格：2,280円



成分:12-6-4 形状:ペレット

価格：2,350円



成分:14-10-13 形状:粒状

価格：3,070円

◆対象期間 R5.6.1～ R5.10.31 購入引取分

対象銘柄10袋購入につき、

※
500円分の商品券を贈呈!!!



- ※・JAで使用頂けるレインボー商品券となります。
- ・商品券のお渡しはR5.11月以降となります。
- ・対象銘柄の在庫限りのキャンペーンとなりますので、在庫がなくなり次第終了とさせていただきます。予めご了承ください。





野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの
**フルーツ
パラダイス**

イラスト：小林裕美子

梨

～夏バテ予防や疲労回復に～



梨のプロフィール

- 【分類】バラ科ナシ属
- 【原産地】中国、日本
- 【おいしい時期(旬)】7～10月ころ
- 【主な栄養成分】カリウム、食物繊維、ソルビトール、アスパラギン酸、プロテアーゼ

解説：KAORU

選び方

大王でずっしり!

- 果皮に張りがあり、しっかりとした堅さ
- 色むらが無い
- 軸が太く、上から見ると正円
- お尻側がふっくらとした丸み

食べ頃の目安

- 果皮が淡黄褐色・淡茶褐色 → 少し赤みがかった色に
赤梨
- 果皮のザラザラが減り滑らかに
青梨
- 果皮が淡黄緑色 → 黄みがかった色に

NG 色が濃過ぎる ↓ 過熟で柔らかいかも……

梨のチカラ

- カリウム**：高血圧や動脈硬化の予防むくみ改善に
- 食物繊維**：便秘予防やコレステロール値の低下に
- アロテアーゼ**：タンパク質分解酵素、消化促進に
- ソルビトール**：便秘予防やせき止め、解熱効果も
- アスパラギン酸**：利尿作用や新陳代謝を高め、夏バテ予防、疲労回復に

楽しみ方・食べ方のコツ

冷やし過ぎると甘味を感じにくい
食べる1～2時間前に冷暗所から冷蔵庫に移す

甘さを楽しむには?
皮を薄くむき、芯は少し大きめに切り取る
お尻側と皮の近くが甘く、芯の近くは酸味が強い

お肉と相性抜群!
肉を軟らかくする効果が、お肉を焼く際のたれに混ぜたり、煮込み料理に、消化を助けるため、食後のデザートにも

梨のいろいろ

- 幸水**
日本の生産量の約4割を占める代表品種のシャリシャリとした食感のしっかりとした甘味、爽やかな酸味と香りが魅力
- 豊水**
幸水と並び生産量が多い品種。果肉は柔らかめで、甘味と酸味のバランスが良い
- 南水**
長野県で生産量が多い。酸味が少なく濃厚な甘味を楽しめる。柔らかめでサクサクとした歯触りが特徴。大きめで日持ちも良く贈答用にも
- 新高**
大きなものでは1kgになる大玉品種。濃厚な甘さと香りで風味豊かな梨の王様とも呼ばれる。大きいものほど高品質、高糖度
- あきづき**
新高×豊水に幸水を掛け合わせた優良品種。酸味が少なく、糖度の高さが魅力。果肉は緻密で柔らかく、シャリシャリとした食感
- 豊宕**
大きなものでは2kgにもなる超大玉品種。柔らかい食感で、熟すにつれて甘味が増す
- 新甘泉(しんかんせん)**
2008年生まれ。鳥取県で栽培される希少品種。芳醇で強い甘味、特有のシャリシャリとした食感が魅力
- 二十世紀**
明治期に千葉県で発見され、鳥取県などで生産の程良し。酸味ですっきりとした味わいの「ゴールド二十世紀」は、二十世紀を改良した病気に強い品種

保存方法

購入後、すぐに食べる場合は冷暗所で保存し、食べる前に冷蔵庫で冷やす

冷蔵保存
気温が高い時期の保存に丸ごと新聞紙からラップに包み、保存袋などに入れ野菜室へ

冷凍保存
長期保存にシャリシャリとした食感が損なわれるためそのまま食べるのには不向き。ピューレは保存袋に平らにならすか、製氷皿に入れる。塩水などにぐらさせ変色を防ぎ、保存袋か食品保存容器に入れる。スムージーやコンポートにするのがおススメ!

梨のヒミツ

歴史
弥生時代後期すでに野生種のヤマナシを食べていた。静岡県登呂遺跡で種が出土。『日本書紀』持統天皇が飢饉(ききん)から人々を救う作物として栽培を推奨。江戸時代以降盛んに品種改良が行われた

石細胞
食物繊維によって細胞を包む壁が固くなった細胞。シャリシャリとした食感のもと



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
「天明（旧キッチン晴人）」
オーナーシェフ



水ナスと海ぶどうの サラダ

作り方

- (1) 縦に6等分した水ナス、昆布、タカノツメを3%の塩水に入れ、重しをして一晚漬ける。
- (2) 器に(1)の水ナス、カットしたフルーツマトを盛り付け、レモン汁、オリーブ油、岩塩をかけ、海ぶどうをのせて出来上がり。

材料(2人分)

水ナス	1本
昆布	1枚
タカノツメ	1本
塩水	適宜
フルーツマト	1個
レモン汁	大さじ1
オリーブ油(エクストラバージン)	大さじ1
岩塩	適宜
海ぶどう	適宜

カリフローレの チーズフリット



材料(2人分)

カリフローレ	100g
薄力粉	80g
バルメザンチーズ	20g
炭酸水	100ml
塩	少々
サラダ油	適宜
ハーブミックス	適宜

作り方

- (1) Aの材料を合わせ、冷蔵庫に入れておく。
- (2) カリフローレを小房に分け、(1)にくぐらせ、180度に熱したサラダ油で揚げる。
- (3) キッチンペーパーで油を切り、器に盛り付け、上からハーブミックス、バルメザンチーズ(分量外)をかけて出来上がり。

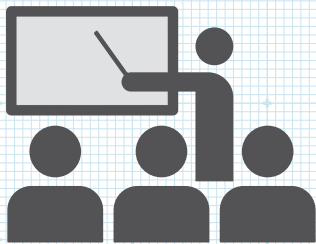


理事会報告

第4回 令和5年6月21日(水) 開催

協議事項

- (1) 常勤理事の関連団体役員等への就任の承諾について(案)
- (2) 職制規程別表「業務分掌兼職務権限表」の一部変更について(案)
- (3) 「資産自己査定要領」の一部改訂について(案)
- (4) 「事務リスク管理規程」の一部変更について(案)
- (5) その他



報告事項

- (1) 令和5年度第2四半期余裕金運用方針について
- (2) 「取引実態、並びに、マネー・ローンダリング及びテロ資金供与対策の実施状況」の県への提出の報告について
- (3) JA水郷つくば不祥事再発防止策の取組状況および次期重点事項について
- (4) 令和5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の進捗状況報告について
- (5) JA水郷つくば事業継続計画(BCP)の改正について
- (6) 定期貯金サマーキャンペーン2023実績報告(中間)について
- (7) ⑥理事に対する融資実行報告について
- (8) 訪問介護事業の再開について
- (9) 日本農業新聞および家の光購読について
- (10) その他

無料 年金相談会

9月2日±

9:00~15:00

土浦西支店

土浦市粕毛705-2

TEL: 029-821-4081

担当: 宮本

9月9日±

9:00~15:00

竜ヶ崎西支店

龍ヶ崎市馴柴町1区26-1

TEL: 0297-66-1616

担当: 河村

10月14日±

9:00~15:00

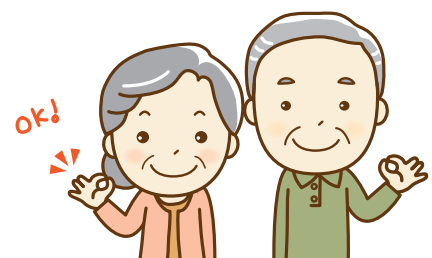
土浦中央支店

土浦市木田余3119-3

TEL: 029-821-7300

担当: 霜村

※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。





お花で送る

オーダーメイド家族葬



一人ひとりの個性や人生を大切にしたいオーダーメイドの家族葬。

JA水郷つくばでは心温まる家族葬をお手伝い。事前相談で悔いのないお葬式を。

《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5年8月号
土浦警察署



夏の犯罪抑止活動の推進について

●取組重点 (期間) ~8月16日(水)まで強化継続中!

1 住宅侵入窃盗の被害防止

鍵掛けの徹底は手軽で効果的な防犯対策です! 在宅中でも鍵をかける習慣をつけましょう。

補助錠



防犯フィルム



2 自動車盗の被害防止

ドアロックに加え、複数(ハンドルロック、タイヤロック、警報器、GPS等)の防犯対策をしましょう。

ハンドルロック



タイヤロック



3 ニセ電話詐欺の被害防止

「コンビニの電子マネーカードで料金支払って」は詐欺です。
自宅の固定電話は留守番電話設定に!





JA水郷つくばパソコン研究会

みなさんこんにちは。6月7日は日本各地で線状降水帯の出現により大雨被害が発生しました。当地区でも6月には大雨に見舞われましたがそれ以後は思ったよりも雨が降らなくて、水田にも水不足の影響が出ましたね。研究会活動では、お盆前は定例会をWEB開催と1日休みとしました。定例会にはHP更新や質疑応答なども含めると長い時間はできないかも知れませんが、インボイス対応、電子帳簿保存などの簿記に取り組んでいきたいと思ます。

事務局：営農企画課 担当：折本 ☎029-823-7001

メール：dappec@gmail.com 小林

定例会予定

8月 1日 WEB、8日15日 休み、22日 WEB
29日 PCフォーラム発行、農業簿記講座など

9月 5日 WEB、12日 定例会講座、19日 WEB、
26日 PCフォーラム発行、農業簿記講座など

今の特集

iPhoneのiOSバージョンとセキュリティ対策

【フィッシングの被害が拡大しています!】というようなメールやニュースで注意喚起されています。茨城県警のサイバーセキュリティニュースでも次のようなメールが発信されています。

「フィッシングの被害に遭うと、クレジットカードを不正に利用されたり、銀行預金を不正に送金されたりしてしまいます。ネットバンキングで借入された上、お金を送金されてしまうことや、不正な送金であっても補填されないこともあります。

メール上の文面では正しいURLが書かれているように見えるなど、正規のメールとフィッシングメールを見分けるのは困難です。メールで送られてきたリンク（ウェブサイトへのURL）はクリックせず、公式サイトやアプリからログインしましょう。」

フィッシング詐欺などのサイトにアクセスしてしまうことがないように、自分で心得ること以外に、パソコンやスマホのOS（Operating System）バージョンが最新のものにして脆弱性などのセキュリティ対策しましょう。今回は日本でシェアの多いiPhoneのiOSについてです。




最新のiOSは16です。

■iPhone 7は2022年9月12日（日本時間13日）に公開されたiOS 16でサポート対象外となりました。

■iPhone8のサポート終了時期は2023年秋頃です。機種そのものは利用できますが、iOS17のアップデートには非対応のため、早めに買い替えるのが理想です。

■今後出てくるiOS 17でサポートされるiPhoneのモデルはiPhone X（2017年11月発売）以降のモデルです。また、お使いのiPhoneのシステムアップデートが知らされていなくても行っていない人も多いようで、なるべく早めに行うことをお勧めします。

■自分のiPhoneについての詳細情報を表示する手順は以下の通りです。

「設定」  → 「一般」 → 「情報」と選択します。以下バージョンなどの情報を表示できます：

- ・名前
- ・iOSソフトウェアのバージョン
- ・モデル名
- ・製造番号とモデル番号。「モデル」の右側には、製造番号が表示されます。モデル番号を表示するには、製造番号をタップします。
- ・シリアル番号

- ・曲、ビデオ、写真、およびAppの数
- ・容量と使用可能な領域
- ・Wi-FiおよびBluetoothのアドレス
- ・モバイルデータ通信ネットワーク
- ・通信事業者の設定。「キャリア」の右側には、通信事業者で設定されたバージョン番号が表示されます。通信事業者に固有のその他の情報を表示するには、バージョン番号をタップします。詳しくは、通信事業者にお問い合わせください。
- ・IMEI（International Mobile Equipment Identity）
- ・GSMネットワーク用のICCID（Integrated Circuit Card Identifier、スマートカード）
- ・CDMAネットワーク用のMEID（Mobile Equipment Identifier）
- ・モデムのファームウェア

シリアル番号などの識別子をコピーするには、「コピー」という文字が表示されるまで識別子をタッチしたままにします。

■世界的に見るとAndroid系のほうがシェアは多いのです。Android系のスマホのOSの最新はバージョンは13ですが、例えばお持ちの機種が11までしか対応していないと、最新機能やアプリが使えないということもあります。

■先述の茨城県警「サイバーセキュリティの「いばらきポリス」アプリを紹介しします。



研究会HP



JA広報紙WEB版



茨城ポリスアプリ



9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 用事が山積みのため息が出がち。ただ、思っているよりも動けます。効率良く動いてあなたの実力をアピール
健康運 スキンケアに力を入れて。無理な減量は禁物
幸運の食べ物 エリンギ

牡牛座 4/20～5/20



全体運 好調運。心配事は取り越し苦労に終わりそう。抱え込まず人に話すことで楽になります。買い物は計画性を発揮して
健康運 胃腸を大切に。消化のいい食事を心がけて
幸運の食べ物 シントウ

双子座 5/21～6/21



全体運 調子に乗り過ぎてしまったと思うことが。何でも1人でやろうとせず協力し合う方向で検討してみてください。金運は良好
健康運 適度な運動でパワーアップ! 筋トレもお勧め
幸運の食べ物 ジャガイモ

蟹座 6/22～7/22



全体運 友人や知人との会話が楽しいときです。近場の人気スポットを調べて足を伸ばして。いつもと少し違う日常にツキ
健康運 けがややけどに気を付けて。ホットミルクが吉
幸運の食べ物 タイ

獅子座 7/23～8/22



全体運 贈り物運あり。欲しい物をもたらしたりしそう。贈るのもお勧め。すてきな買い物ができるでしょう。旅行の計画も
健康運 口コミの良い健康法を試して。あなたに合っているそう
幸運の食べ物 マツタケ

乙女座 8/23～9/22



全体運 勢いがあり計画推進のチャンスです。強気でいきましょう。人に頼るより自力でいった方が満足いく結果に
健康運 外出後はうがい。喉の痛みを甘く見ないで
幸運の食べ物 栗

天秤座 9/23～10/23



全体運 上昇運です。少し気がせくかもしれませんが後半を待った方がうまくいきやすいとき。前半は準備に力を入れて
健康運 頑張り過ぎて疲労をためがち。休憩を入れて
幸運の食べ物 エノキタケ

蠍座 10/24～11/22



全体運 イライラすることが多いのですが改善へと向かう過程です。原因を調べて対処しましょう。協力者が現れる予感
健康運 規則正しい生活を心がけて。お酒はほどほどに
幸運の食べ物 アスパラガス

射手座 11/23～12/21



全体運 責任ある役回りを引き受けて。大変でもやりがいがあり、人望を得られます。目標は大きく持って。買い物に吉
健康運 目の疲れからくる肩凝りや首の痛みを気をつけて
幸運の食べ物 リンゴ

山羊座 12/22～1/19



全体運 好調運です。ラッキーが無い込む予感。ピンチに思えることもより活躍するためのきっかけです。前向きに捉えて
健康運 腰痛、関節痛は早めにケアを。サポーターが吉
幸運の食べ物 カボチャ

水瓶座 1/20～2/18



全体運 見られていることを意識して行動を。注目を力に変えられます。相談は年上の人にすると吉。行動はスピーディーに
健康運 筋トレやシェイプアップに力を入れて。効果大
幸運の食べ物 ブドウ

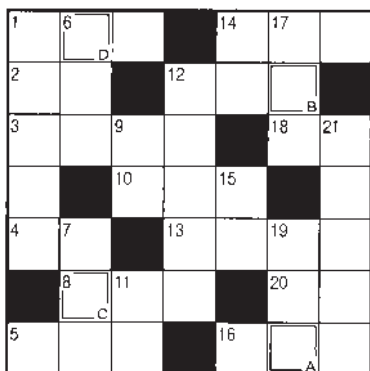
魚座 2/19～3/20



全体運 コミュニケーションが活性化。情報がたくさん入ってきます。頼られても引き受け過ぎないで。取捨選択が大事
健康運 下半身の冷えに注意。トイレは早めに行きましょう
幸運の食べ物 オクラ

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

- 十五夜に飾る植物
- 帰り道のこと
- 葉はコアラの餌になります
- 2の3—は6
- 必要以上に子どもを甘やかすこと
- 糞(あつもの)に懲りて—を吹く
- 発車—の新幹線に—なんか乗り込んだ
- 奈良や和歌山がある地域
- 漢字で書くと竜胆。青紫色の花を咲かせます
- 台風—、よく晴れたね
- 吉永小百合さんの場合はサユリスト
- ml、mgの「m」
- お金を借りると付くことも

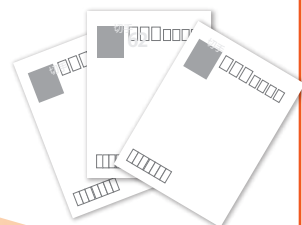
タテのカギ

- ボンベを担いで—ダイビングを楽しんだ
- アンダー—の左腕投手
- 収穫期の田んぼで金色に輝きます
- 陶磁器は—の中で焼き上げられます
- に敬老の日のプレゼントをもらった
- 「ギィー、チョン」と鳴く虫
- 陽(よう)の反対語
- 汁物をよそう食器の1つ
- 十五夜に楽しむもの
- ピラフにホワイトソースをかけて焼いたもの
- 父と母のこと

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。
抽選で5名様にクオカード500円分が当たります!
※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

8/31(木)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「サーフィン」でした

JAカード
(クレジットカード)
限定!

2023年9月・10月は



JA直売所のご利用が

15 おトク!
%

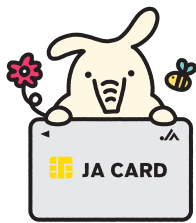


JA直売所 (JAカード5%割引実施店舗) で、対象期間中にJAカードをご利用いただくと、ご利用金額合計の10%相当分*をポイント還元!いつもの5%割引と合わせて、15%相当おトクにご利用いただけます!

※還元ポイントの上限は、2,500ポイント(10,000円相当)です。

いつもおトクな
JAカード特典!

JA直売所のご利用は
請求時



5%
割引!

※一部対象外の店舗がございます。

期間限定キャンペーン

JA直売所のご利用金額の

10%相当をポイント還元!

対象期間 2023年9月1日(金)~10月31日(火)

還元時期 2024年1月

対象期間のJA直売所でのご利用金額合計の10%相当分から還元ポイント(4円で1ポイント)を計算します(小数点以下は切り捨て)。

還元ポイントの上限は2,500ポイント(10,000円相当)です。

※ポイントは「JAカード わいわいプレゼント」または「JAカード ゴールドポイントプログラム」でご利用いただけるポイントです。※還元金額はポイント交換でキャッシュバックをご選択された場合の金額(1ポイントを4円換算で交換)を記載しています。

※本紙記載の情報は2023年4月時点の内容です。特典については予告なく終了や内容の変更を行う場合がございます。

※JAビジネスカード、JAコーポレートカード、JCBブランドのJAカードは本特典の対象外です。

※JAカードでのお支払いが対象です。電子マネーやコード決済等での支払いは、JAカードを登録されている場合でも本特典は適用されません。

JAバンク
三菱UFJニコス株式会社

JAカードの
ご入会方法

WEBから
店舗で

JAバンク口座をお持ちのお客さまは、WEBからJAカード(クレジットカード単機機能型)をお申し込みいただけます。お近くのJA店舗で直接申し込みいただけます。

WEBからのお申し込み、
お近くのJA店舗の検索、
特典の詳細 などはこちら



<https://www.jacard-tokuten.jp/cp2023>

JA通信水郷つくば 発行/水郷つくば農業協同組合 〒300-0833 茨城県土浦市小岩田西1丁目1番11号/TEL 029-822-0534(代)
第55号・令和5年8月4日 発行人/池田 正 編集/総務企画部 総務課 印刷/朝日印刷株式会社

<https://ja-sgt.or.jp/>