



水郷つくば

3

2025 March

Vol.74



第66回全国家の光大会

2月12日から13日にかけて、パシフィコ横浜にて第66回全国家の光大会が開催され、JA水郷つくば女性部をはじめ、茨城県JA女性組織協議会、中央会、JA役職員ら20人が参加しました。

大会では、昨年12月に開催された2024茨城県家の光大会茨城文化フェスタ・女性大会で最優秀賞に選ばれた土浦地区本部長の浦野洋子さんが県代表として発表されました。タイトルは「農家ではないけれど・

」で、幼少期からの家の光との関わり、女性部入部に至った経緯、現在取り組んでいる家庭菜園の体験談等、会場の方々

にわかりやすく堂々と発表されました。大会後、浦野さんは「全国から集まった方々と交流するという貴重な経験をさせていただきました。4、5年後にはまた水郷つくばが県大会に出ることになりますが、その時の方にもぜひ全国を目指していただきたいと思えます」と話されました。

本大会は「家の光」創刊100周年記念の節目の大会であり、発表者は各都道府県から選ばれた総勢57名で、それぞれ個性豊かな発表で会場を大いに盛り上げました。



『家の光』創刊100周年記念 第66回全国家の光大会 東日本地区 都道府県代表体験発表大会



令和6年度 第68回稲作共進会表彰式
第35回そば共進会表彰式



茨城県稲作・そば共進会表彰式 最優秀賞・優良賞を受賞



2月18日、ホテル・ザ・ウエストヒルズ水戸にて令和6年度茨城県稲作・そば共進会表彰式が開催されました。

当管内からは、そば共進会の部で農事組合法人美浦工コアグリクラブ（美浦村郷中）が最優秀賞と茨城県知事賞を受賞され、西島成和さん（阿見町荒川本郷）が優良賞と茨城県農業協同組合中央会会長賞を受賞されました。美浦工コアグリクラブ代表理事の塚本長久さんは「選んでいただき大変うれしく思っております。現在、問題となっている耕作放棄地解消に向け、さらに作付面積を拡大し、皆様に喜んでいただける品質良好なそばづくりに励みます」と述べられ、西島さんは「大変光栄です。この場で表彰された方々と今後切磋琢磨して頑張っていきたいです」と述べられました。

そば共進会は茨城県・公益社団法人茨城県農林振興公社が主催し、そばの生産技術向上や経営改善の面から創意工夫、玄そばの生産・出荷のみならず付加価値の高い取組みを行うなど、他の模範となるそば生産農家および集団を表彰するとともに、その成果を広く紹介し、本県そばの生産振興に寄与することを目的としております。

令和6年度 第68回稲作共進会表彰式
第35回そば共進会表彰式



龍ヶ崎トマト目揃え会

竜ヶ崎施設園芸部会は2月14日、竜ヶ崎西支店営農経済課集出荷場にてトマト目揃え会を開催し、部会員をはじめ、市場関係者、市役所職員、普及センター職員、JA役職員ら20人が参加しました。

目揃え会では、出荷規格ごとに色、かたち、大きさ等を入念に確認し、部会員の意思統一を図りました。山田耕一部会長は「原油価格高騰の影響で非常に苦労しているが、今年も品質

良好なトマトを部会員一丸となって一生懸命栽培している。ぜひ皆さんに美味しいトマトを召し上がっていただきたい」と力強く述べました。

龍ヶ崎トマトは「レディーファースト」という希少品種で、トマト本来の味が濃く、甘みと酸味のバランスが良いのが特徴で、茨城県青果物銘柄産地指定を受けております。また、「有機堆肥を使った土づくり」や「化学肥料や農薬の使用量を極力控えた生産」など環境にやさしい安全・安心の生産をしているとして、茨城県より「エコファーマー」の認定を受けております。



各部会が総会を開催

霞ヶ浦梨部会が2月17日、胡瓜部会が18日、さやいんげん部会が20日に霞ヶ浦支店にて令和7年度総会を開催しました。部会員をはじめ、市場関係者、市役所職員、全農、JA職員らが参加しました。

総会では、令和6年度事業報告および収支決算、令和7年度事業計画および収支予算、役員改選等が承認されました。霞ヶ浦梨部会は水野谷弘文さん、胡瓜部会は山本孝則さん、さやいんげん部会は松本浩司さんが新部会長に選任されました。

なお、総会同日に胡瓜部会は目揃え会で選別基準の統一化を、さやいんげん部会は講習会で栽培技術の平準化、安心・安全な農薬管理の徹底等、より一層の品質向上を図りました。



ぜんこくおおねかい 全国大根会が うしく河童大根選果場を視察

2月5日、牛久支店営農経済課にて全国大根会視察研修会がおこなわれ、全国大根会会員（北海道から鹿児島県まで日本各地の大根生産者、種苗会社）をはじめ、JA水郷つくば大根生産部会、全農、JA役職員ら55名が参加しました。

同会は、各産地の生産者とも交流を深めたいとの経緯から平成元年に発足し、年々産地や規模が増え、現在では約70名の生産者が所属しており、勉強会、懇親会、視察研修会などで交流を深めています。

研修会では、大根生産部会青年部が選果場内を案内し、集荷から出荷までの流れを丁寧に説明し、会員の方々は興味深く場内を見学され、質問も多数飛び交い、大変有意義な時間となりました。



ほべたん食堂を開催

2月22日、土浦市内の公民館にてほべたん食堂が開催されました。

この食堂は、毎月第4土曜日に地域ボランティアの方々为主体となり、厨房で調理したお弁当を、子どもたちをはじめ地域の皆さんに提供しており、老若男女問わず参加できる非常に心温まる食堂です。当組合もこの活動に賛同し、食材のサポートをしております。

当日の献立は、ごはん、豚の生姜焼き、大根の田楽、かぶの塩昆布漬け、りんごの5点で、ボランティアの方々がお心を入れて調理したお弁当を皆さんで、楽しく笑顔で食しておりました。



業務機構の改革・組織再編について

社会情勢の変化に対応し、持続可能なJA経営基盤の確立・強化を目指し施設や業務機構の改革について協議し取り組んでいるところであります。

現在、職員数の減少により今の機構の維持が難しくなっており機能に応じて職員を集約し業務効率化を進めることとしました。

つきましては、次のとおり業務機構の再編を実施したく提案いたします。

【主な変更点】

竜ヶ崎中央支店営農経済課及びわかかさ支店営農経済課を、竜ヶ崎西支店営農経済課（旧地区本部）に統合し、一元管理体制として業務効率化を図ります。

再編対象



竜ヶ崎中央支店
営農経済課



わかかさ支店
営農経済課

統合先



竜ヶ崎西支店営農経済課
(旧地区本部)

【再編日】 令和7年4月1日

地域にしあわせの輪を広げる
「笑顔の活動」



JA水郷つくば女性部

部員

募集集中♪

一緒に楽しく活動してみませんか？

只今、女性部員を募集しております。
女性部へ加入すると、ヨガ&呼吸法教室・料理講習会・輪投げ大会
交流会(運動会)など様々なイベントへの参加などがあります。

JA水郷つくば管内へお住まいの方でしたらどなたでも大歓迎です！
皆様のご加入をお待ちしております。



りょうり♪ よが♪ よせうえ♪ わなげ♪
たのしむ♪ まなぶ♪ つながる♪ つなげる♪

農家は
もちろん



農家
じゃなく
ても



加入OK



お問い合わせ

最寄りの支店もしくは経済部 生活課まで

住所:土浦市田中1丁目1番4号 TEL:029-822-0536

【育苗中の苗立枯病害の防除対策】：JA通信今月号の「特集情報」参照。

おいしい野菜の作り方

～スタミナ野菜の代表“ニラ”～

【ニラの基礎知識】

- ◆生育適温：発芽、生育とも適温は20℃前後。
- ◆土づくり：土壌適応性は広いが、酸性土壌では生育が悪い。乾燥には強いが、過湿に弱い。
 - ・完熟堆肥を投入し、耕土の深い肥沃な土壌を作る。
- ◆注目の栄養成分：旬の春に栄養価が高く、アリシン、ビタミンA、C、E、k、βカロテン、カリウム、カルシウム、葉酸、食物繊維などが豊富。

【春まき露地栽培（100㎡当たり）】

- ◆栽培暦：は種：3月上旬～4月中旬
定植：4月下旬～5月下旬
収穫：翌年の4,5月以降
- ◆は種（100㎡当たり）：は種量・1dℓ。苗床面積・20㎡を用意。
- ▶苗床づくり：種まきの2週間前までに、牛ふん堆肥8kg、有機配合飼料3kg、有機石灰1kgを施し、30cmの深さまでよく耕す。
- ▶種まき：条間20cm、深さ1cmほどのまき溝を作り、1cm間隔で種まき。覆土は5mm程度とし、軽く鎮圧する。
- ▶畝前面に不織布を被覆し、防虫ネットをトンネル掛けする。発芽が確認出来たらすべて外す。
- ◆植えつけ（100㎡当たり）：苗丈15～20cmが目安。
 - ▶植えつけ2週間前：苦土石灰を10kg施し、よく耕す。
 - ▶植えつけ1週間前：完熟堆肥150kg、化成肥料10kg、発酵鶏糞40kgを施し、よく土と混ぜて深さ30cmまで耕しておく。
 - ▶条間15cm、株間15cmの5条穴あき黒マルチを張る。
 - ▶マルチ1穴に、苗の高さと同じ深さの植え穴を掘り、3～4本ずつ束にして、根を広げて植える。
- ◆植えつけ後の管理：1年目は養成年と割りきり、地下の鱗茎を増やす。
 - ▶追肥は植えつけ後の6月、7月、10月、翌年2月に各1回行う。



- ・有機配合肥料（8・8・8）を100㎡当たり15kgをマルチ穴の株元に散布し、表土と軽く混ぜる。

▶7月頃にとう立ちが始まるが、栄養を鱗茎の分けつに回すために摘み取る。

- ◆収穫：種まきから1年後、春の新葉が20～30cmに伸びたら刈り取る。

- ・草勢が強ければ10日で20cmほど伸びるので、地際を1～2cm残して、繰り返し収穫できる。

- ◆株分け：4年に1回ぐらいの頻度で植え替える。

▶掘り起こした鱗茎の塊をほぐし、ふたたび3～4株ずつ植え替える。畝の場所も一新する。

季節を彩る手しごと

～ビタミンCがたっぷり“いちご”～

◆いちごのミニ知識

▶私たちが食べている“いちご”の赤く熟した甘い部分は花托という。表面のぶつぶつが果実にあたり、1粒に200～300個の果実がつき、それぞれに種が入っている。

▶おいしく食べるために：へたは取ってから洗うとビタミンCが流出してしまうので、つけたまま洗う。

▶おいしい時期：ハウス：12月～4月 露地：5月～6月

◆冷凍いちごを使って“いちごのスムージー”

材料（2人分）

- ・冷凍いちご…20粒
- ・プレーンヨーグルト…150g
- ・はちみつ…大さじ1～2
- ・ミント…少々

作り方 ①ミキサーにミント以外の材料を入れ、なめらかになるまでかくはんする。

②グラスに注ぎ、ミントを飾る。

*いちごはビタミンC、葉酸、食物繊維がたっぷり。

*手軽につまめるビタミンCの宝庫で、10粒ほど食べるだけで、一日に必要な量を摂取することができる。

（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 (種ハスと植えつけ)

生育条件を備えて適期に植え付ける。：5月中旬までに終了する。

【生育適温】：15℃以上。莖葉25～30℃

レンコンの着生・肥大：25℃前後

【よい種ハスの選び方】

- ▶形が整っていて無病・無傷。各節位は長引いていないで、丸くふっくらしている。
- ▶1株3節以上で700～800g。
- ▶頂芽が充実して、真っすぐで子バスがついている。
- ▶芽数：種ハス1本当たり4～5つ以上の芽が確認されているのが理想である。

【植えつけのポイント】

◆種ハスは、10a当たり400株、芽数800以上を確保する。

- 子ハスをつけたまま、親ハスの4～5節目で切断し、ひとつの種ハスとして植えつける。
- 形状の特徴は、2節目に現れやすいため、特に2節目の形状に注目して選別する。
- ◆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。

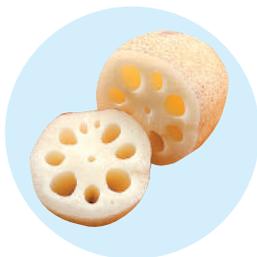
◆植え方：芽を傷つけないこと、種バスが浮き上がってこないことに注意して、種ハスの先端が深さ12～15cmになるように斜めに植えつける。

◆植えつけ後の水管理：立葉が上がるまでのレンコンの吸収根は非常に弱く、気温や肥料の影響を受けやすいので、植えつけ後は深水管理(20cm)にし、立葉が出てきたら、10cm位の浅水にする。

▶絶対に水を切らさない。

【施肥】

- ◆堆肥の施用も近年は減少傾向にあり、レンコン圃場の土壌はマグネシウム(苦土)、カリが少ない傾向にある。
- ▶腐植量を増やし、微生物の活性化を図るため、完熟堆肥を植えつけ60日位前までに施用し、土に十分なじませる。
- ▶10a当たり施肥基準量(成分)：窒素24kg、リン酸20kg、カリ24kg。



水稲(育苗管理)

【播種(はしゅ)】：播種は、田植えの予定日から逆算して、コシヒカリで約20日前を目安に始める。



◆播種量は、育苗一箱当たり催芽粃で170～230g(乾粃で140～180g)とし、均一に薄く播く。覆土前に十分な灌水を行い、覆土後に灌水は行わない。

*種子の催芽：28～30℃で15～20時間加温し、出芽を揃えるため必ずハト胸状態にする。この処理中に30℃を超える高温になると、もみ枯細菌病などの病害発生を助長するので注意する。

【出芽】

◆積重ね法：温度28～30℃で2～3日間。

◆平置育苗法：昼間30℃以下、夜間15℃以上で6日間。根上がりを防ぐため覆土をやや厚めにし、保温性に優れた被覆資材をべた掛けする。

*1 30℃以上の高温で、もみ枯細菌病が発生しやすくなる。

*2 温度不足で出芽に長時間かかり過ぎると、苗立枯病が発生しやすいので注意する。

【緑化】

◆白い芽が出揃ったら被覆資材を除き、2～3日間かけて徐々に光に充てる。

▶苗は急激な温度変化に弱いため、昼間20～25℃、夜間15～20℃とする。

▶緑化直後に晴天の場合は、遮光資材などで一時的に遮光しながら慣らしていく。

*緑化初期に強い光を当てたり、暗所日数が長すぎて苗が伸びすぎると白化しやすいので注意する。

【硬化】：本葉1枚くらいになったら、その後は昼間20～25℃、夜間10～15℃で10～14日間を目安に適切な管理をする。

▶灌水は午前中に行い、日中の高温時や夕方は避け、夕方にはやや乾く程度の灌水量にする。

*1 2葉期頃から移植期にかけて、低温が続いた後に急に高温になるとムレ苗が発生しやすい。低温時には培土をやや乾燥気味にして保温に努める。

*2 水のかけ過ぎや換気不足などは、徒長や発根不足の原因となる。

【田植え前】：草丈13cm前後、葉数が2.2～2.5葉で生育が揃い、根張りの良い、がっしりした苗に育てる。苗を外気に十分慣らす。

育苗中に発生するピシウム菌やフザリウム菌などによる苗立枯病対策は予防が基本である。

は種前やは種期に農薬を育苗箱施用するが、不幸にも病害が発生した場合は、早期に薬剤による防除を行う。緑化期より後に使用できる登録農薬が限られているため、種子や育苗資材などの消毒を徹底するとともに、病害の発生しにくい環境づくりや適正な灌水管理に努める。

【育苗中に発生する主な病害】

◆細菌病：種子伝染するもみ枯細菌病、苗立枯細菌病、褐条病がある。

- 細菌病を病徴で区別することは困難ですが、もみ枯細菌病の発病株が他に比べて、心葉が比較的容易に引き抜けることが特徴。

▶細菌病はいずれも、高温、多湿条件で発生しやすくなる。

▶防除対策

- 種子消毒やは種時に薬剤処理する方法がある。
- 育苗中に防除する登録薬剤はありません。

*このため、育苗中は施設内の温度管理（30℃以上の高

温を避けるなど）に十分注意し、発病や被害拡大の阻止に努める。

◆カビ（糸状菌）

- カビによる苗立枯病として、①ピシウム菌、②フザリウム菌、③リゾクトニア菌、④リゾープス菌、⑤トリコデルマ菌などがある。

▶ピシウム菌：カビの発生はほとんど見られない。

▶フザリウム菌：苗の地際部や種粒を中心に白色ないし淡紅色のカビが発生する。

▶リゾクトニア菌：クモの巣状の白いカビや菌核が発生する。

▶リゾープス菌：種粒や床土表面に白色～灰色で綿毛状のカビが発生。育苗箱全体に広がることもある。

▶トルコデルマ菌：種粒や床土表面に初めは白色で、後に青緑色に変わるカビが発生する。

育苗箱全体にカビが広がることもあるため要注意。

【防除対策】：育苗中の薬剤防除として、「表」を参考に予防や早めの防除対策に努めてください。

薬剤名	ムレ苗防止	ピシウム菌	フザリウム菌	リゾクトニア菌	リゾープス菌	トリコデルマ菌	苗立枯細菌病	希釈倍数および使用方法	使用時期	使用回数	その他の使用目的	分類
ナエファイン粉剤	○	○	○		○			育苗箱1箱当たり6～8gを土壌に均一に混和する	播種前	1回	根の生育促進、移植後の活着促進	U17
タチガレースM粉剤		○	○					育苗箱1箱当たり6～8gを土壌に均一に混和する	播種前	1回	根の生育促進	4と32
ナエファインフロアブル	○	○	○		○			2,000倍液を育苗箱1箱当り0.5～1ℓ土壌灌注	播種時	2回以内	根の生育促進、移植後の活着促進	U17
			○		○			1,000倍液を育苗箱1箱当り0.5ℓ土壌灌注				
タチガレースM液剤	○	○	○					1,000～2,000倍液を育苗箱1箱当り0.5ℓ土壌灌注	播種時～緑化期		根の生育促進、移植後の活着促進	4と32
								1,000倍液を育苗箱1箱当り1ℓ土壌灌注	播種時	1回	移植時の活着促進、根の生育促進	
								500～1,000倍液を育苗箱1箱当り500ml土壌灌注	播種時又は発芽後			
カスミン液剤							○	4～8倍液を、育苗箱1箱当り50mlを播種した種粒の上から均一に散布	覆土前	1回	いもち病(苗いもち)、幼苗腐敗症(イネもみ枯細菌病)、褐条病	24
タチガレン液剤	○	○	○					500～1,000倍液を育苗箱1箱当り500ml土壌灌注*	播種時及び発芽後	2回以内	移植時の発根及び活着促進、根の生育促進	32
ダコレート水和剤			○		○	○		400～600倍液を育苗箱1箱当り0.5ℓ灌注*	播種時～緑化期、但し播種14日後まで	2回以内	いもち病(苗いもち)	1とM05
パリダシン液剤5				○				1,000倍液を育苗箱で1箱当り500ml灌注	播種時～発病初期	1回	苗立枯病(白絹病菌)	U18

注) 1 育苗箱は 30 × 60 × 3 cm で、使用土壌が約 5 ℓ です。なお、*は上記以外にも処理方法がありますので適切な処理方法をラベルで確認してください。

2 タチガレース M およびタチガレン液剤には同一有効成分が含まれていますので、総使用回数に注意してください。

3 分類欄には、FRAC コードを記載しました(コードが 2 つは混合剤)、同一分類(コード)は作用点が同じなので、連用は避けてください。

(執筆：茂垣)



仕事の
休憩中に

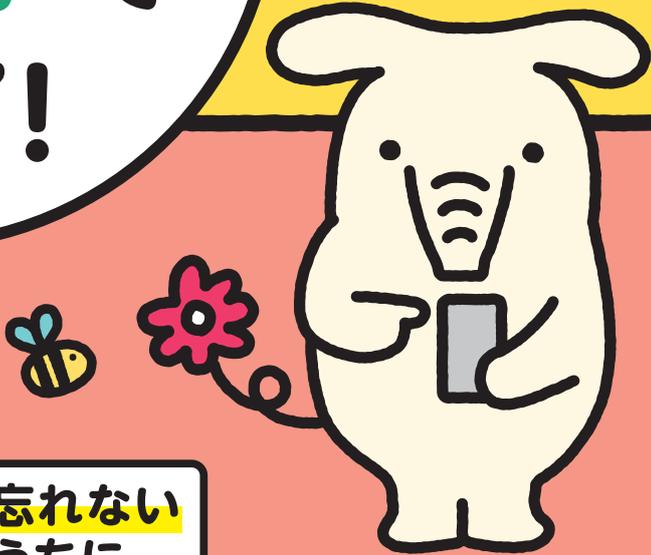


土日祝日
でも

JAバンクアプリなら
税金支払い、
スマホで
完了!



窓口やコンビニに
行かなくても



忘れない
うちに

©よりぞう



JAバンクアプリのPayB機能で請求書のバーコード・
地方税統一QRコード(eL-QR)を読み取って、

税金等を簡単にお支払い

※税金、公共料金、その他民間企業のコンビニバーコード収納払い等。対象の請求書は
ビリングシステム株式会社のホームページをご覧ください。▶<https://payb.jp/public/>
※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

[JAバンクアプリの
ダウンロードはこちらから]



自動車税

軽自動車税

固定資産税

都市計画税

ほぼすべての地方公共団体の納税ができます

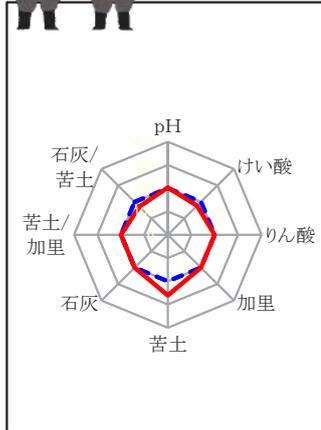
払込可能な地方公共団体等はビリングシステム株式会社ホームページ(<https://payb.jp/>)でご確認ください。

水郷つくば管内 主要作物4品【水稲 れんこん 甘藷 梨】の
2023年に検査された土壌診断の**平均分析値**。
品目ごとに成分が一部、過剰になったり、不足したりと傾向が現れます。



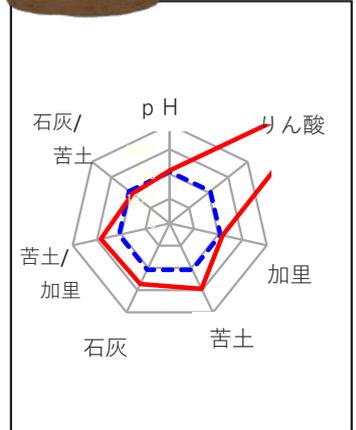
土壌分析結果【水稲】

	適正值	分析値
pH (H2O)	6.0	6.1
ケイ酸	30~40	30
有効態りん酸*	10~30	15
加里*	20~30	27
苦土*	20~40	51
石灰*	200~350	244
苦土/加里	3~6	4.5
石灰/苦土	4~7	3.4
硝酸態窒素*		-
CEC (meq/100g)		-
塩基飽和度 (%)		-
検体分析数	224点	



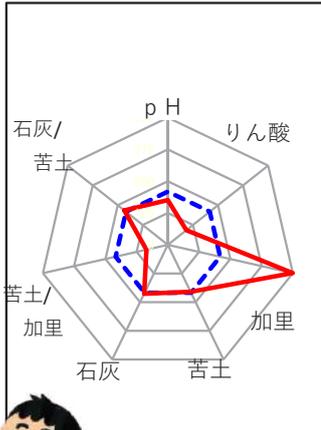
土壌分析結果【れんこん】

	適正值	分析値
pH (H2O)	5.5~6.0	6.1
EC (mS/cm)	0.5以下	0.31
有効態りん酸*	10~15	61
加里*	30~40	42
苦土*	45~60	84
石灰*	200~350	457
苦土/加里	3.1~5.9	4.8
石灰/苦土	4.2~7.1	3.9
硝酸態窒素*		0.0
CEC (meq/100g)		26.8
塩基飽和度 (%)	80	79.8
検体分析数	151点	



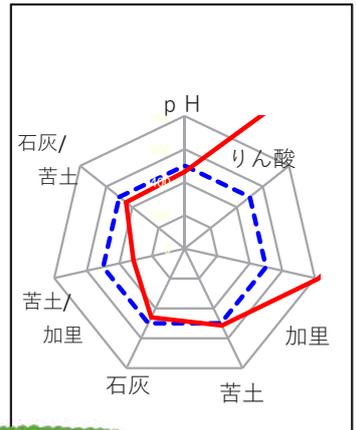
土壌分析結果【甘藷】

	適正值	分析値
pH (KCL)	5.0~5.5	5.0
EC (mS/cm)	0.5以下	0.07
有効態りん酸*	10mg以上	18
加里*	25~35	60
苦土*	30~45	39
石灰*	210~245	213
苦土/加里	2.4~4.7	1.5
石灰/苦土	4.5~7.1	3.9
硝酸態窒素*		0.6
CEC (meq/100g)		18.2
塩基飽和度 (%)	55	59.5
検体分析数	99点	



土壌分析結果【梨】

	適正值	分析値
pH (KCL)	5.5~6.0	5.6
EC (mS/cm)	0.5以下	0.15
有効態りん酸*	10	197
加里*	53~65	102
苦土*	53~65	74
石灰*	430~470	461
苦土/加里	2~5	1.7
石灰/苦土	5~6	4.4
硝酸態窒素*		3.5
CEC (meq/100g)		29.7
塩基飽和度 (%)	80	75.1
検体分析数	137点	



実際に土壌診断を行い
適正なバランスに近づけることで...

収量、品質安定・向上

肥料の削減

環境保全への貢献



に繋がります。

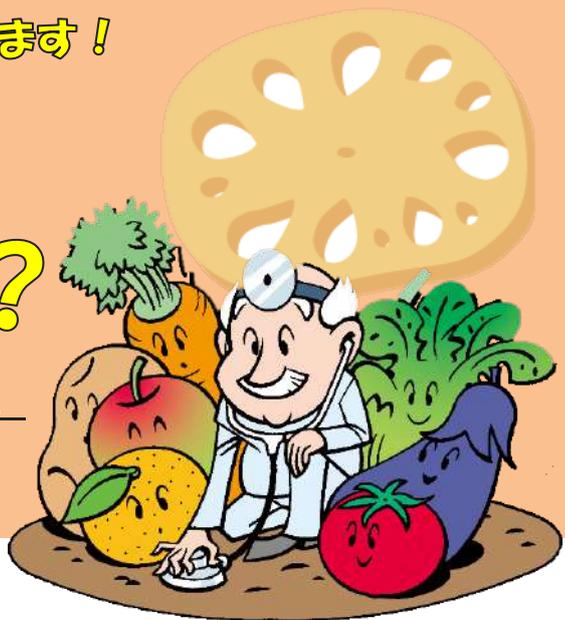
土壌分析をしたことがない方や収量が思うように上がらない等の症状がある方に特にオススメしておりますので

希望される場合は最寄りの支店営農経済課またはグリーンショップまでお問合せ下さい。

“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、ズバリ「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。



その1 土壌診断の目的

その1

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
とが可能となります。

その2

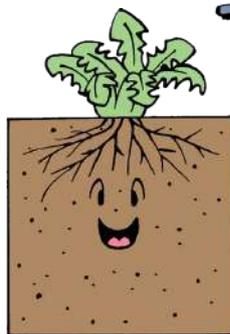
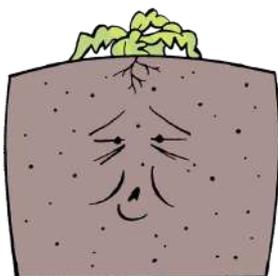
土づくり資材等の
適切な投入量がわかり、
施肥コストが減らせます。



その3

地球の環境保全に貢献します。

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・品質はそのままか、
それ以上が期待できる！

JAでは1点330円(税込)で 受け付けています！

家族で楽しむおいしい一皿

春野菜をたっぷり食べて新生活を元気にスタート



キャベツの甘みと豚バラの
うまみが溶け合う

キャベツと 豚バラの重ね蒸し

材料(2人分)

キャベツ	1/2 個 (250g)
豚バラ薄切り肉	100g
A	
酒	大さじ 2
しょうゆ (あれば薄口)	大さじ 1/2
水	大さじ 2
塩	小さじ 1/2
しょうが	5g
黒こしょう	適量

作り方

- 1 キャベツはくし切りにして葉の間に豚肉を挟み、半分に切って重ねる。
- 2 キャベツの断面を上にして鍋に入れ、Aをよく混ぜて回しかけ、しょうがを散らす。
- 3 ふたをして中火にかけ、沸騰したら弱火にして8分ほど加熱する。キャベツがお好みの柔らかさになったら鍋から取り出して器に盛り、仕上げに黒こしょうを振って出来上がり。

ポイント

蒸して芯までおいしく! ショウガをニンニクに替えたり、どちらも入れずに蒸して、食べるときにゆずこしょうやポン酢などで味付けしてもいいですね。

外はカリカリ中はトロッと

オニオンリング

材料(2人分)

タマネギ	1個 (160g)
A	
小麦粉	50g
片栗粉	50g
炭酸水	100ml
B	
粉チーズ	大さじ 1
マスタード(和がらしでも)	小さじ 1/4
塩	小さじ 1弱
揚げ油	適量



ポイント

冷えた炭酸水を使うとより衣がサクサクに。隠し味のマスタードは納豆に付いている小袋を利用してもOKです。

作り方

- 1 タマネギは皮をむき、芯をくり抜いて1cmの輪切りにする。輪を外してバラバラにしておく。
- 2 ①のタマネギとAを袋に入れてシャカシャカ振り、まぶし付ける。タマネギを取り出して、Aの残りをボウルに入れ、Bを入れて混ぜ、衣を作る。
- 3 ②のタマネギに衣を付けて、180度の油でこんがりとし色付くまで揚げる。



ポイント

卵は春が旬です。ふんわり仕上げるには強火で一気に炒めるのがポイントです。

芙蓉蟹 (ふようはい)

とっておき旬のレシピ

作り方

- ①かに缶はほぐす。ゆでたけのこ、干しいたけは2cm長さの千切り、ネギは小口切りにする。
- ②フライパンを熱して油大さじ1を加え、①をさっと炒めて塩少々と酒で味付けし、皿に4等分にする。
- ③ボウルに卵を2個ずつ割りほぐして塩少々を加え、冷めた②の1人分を混ぜる。
- ④あんを作る。Aを鍋に混ぜ合わせ、火にかけてとろみをつける。
- ⑤フライパンに油大さじ1を強火で熱し、③を1人分ずつ入れて軽くかき混ぜ、中が半熟の状態で形を整える。裏も返して焼く。
- ⑥⑤を皿に盛り付け、④のあんをかけ、小ネギを散らす。

材料 4人分

かに缶	200g	A	
ゆでたけのこ	60g	鶏がらスープ	300ml
干しいたけ		塩	小さじ1/3
(水で戻しておく)	4枚	しょうゆ	小さじ1/2
ネギ	60g	片栗粉	大さじ1/2
塩	適宜	小ネギ(小口切り)	適宜
酒	小さじ1		
油	大さじ5		
卵	8個		



中華ゼリー

丸い製氷皿を使ってかわいらしい形に

材料 4人分

シロップ		水	200ml
水	400ml	粉寒天	2g
グラニュー糖	80g	グラニュー糖	40g
ハイビスカス(ハーブティー)	1個	桂花陳酒	
レモン汁	20ml	(けいかちんしゅ)	30ml
フルーツ(パイナップル、ラズベリー、キウイ、ブルーベリー)	適宜		

作り方

- ①シロップの材料を鍋で加熱しながら混ぜ合わせ冷やしておく。粗熱が取れたら盛り付け用の器に入れ、レモン汁を加えて冷蔵庫で冷やす。
- ②製氷皿を水(分量外)でぬらし、小さくカットしたフルーツを入れる。
- ③鍋に水と粉寒天を入れ、10分置いて粉寒天を膨潤させ、火にかけて煮溶かす。寒天が完全に溶けたらグラニュー糖を入れて煮溶かし、火を止める。
- ④③に桂花陳酒を加えてかき混ぜ、②に流し入れる。上から製氷皿のふたをかぶせて周りに氷水を入れたバットに置き、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤④が固まったら型から出し、①のシロップの中に浮かべる。



ロヒケイット

フィンランドのサーモンスープ

材料 4人分

サーモン(刺し身用のさく)	400g	オールスパイス	5粒
塩	少々	生クリーム	200ml
タマネギ	1個	塩・こしょう	各適宜
ジャガイモ	300g	バター	大さじ1
ニンジン	100g	ディル(生)	適宜
スープ(フィッシュコンソメ)	500ml	パゲット	適宜
ローリエ	1枚		

作り方

- ①サーモンは1.5cm厚さくらいに切り、塩を振る。
- ②タマネギはみじん切りにして、ジャガイモは皮をむき4つ割りにする。ニンジンは1cm厚さの半月に切る。
- ③鍋にスープと②、ローリエ、オールスパイスを入れて火にかける。フツフツしたら弱火にしてふたをし、15分くらい煮る。
- ④生クリームと①のサーモンを加えて沸騰しないように弱火で煮る。煮過ぎないようにして火を止め、バターを入れてふたをしたまま数分置く。塩・こしょうで味を調えたら器に盛り、粗く刻んだディルをたっぷり散らしてパゲットを添える。

理事会報告

第1回 令和7年2月21日(金) 開催

協議事項

- (1) 茨城県常例検査結果の指摘事項に対する改善状況等報告について(案)
- (2) 時価算定マニュアルの一部改正について(案)
- (3) 令和6年度固定資産減損会計について(案)
- (4) 税効果会計における将来の課税所得の見積について
- (5) 目的積立金の取崩しについて(案)
- (6) 令和6年度剰余金処分案について(案)
- (7) 事業分量配当について(案)
- (8) 業務機構の改革・組織再編について(案)
- (9) 外部出資の取得について(案)
- (10) 令和7年度地区別総代会の開催について(案)
- (11) 給与規程の一部改正について(案)
- (12) 令和8年4月採用正職員募集要領の設定について(案)
- (13) 令和7年度不良債権の処理方針に関する事項について(案)
- (14) 令和7年度余裕金運用計画および運用方針について(案)
- (15) 令和7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」の策定について(案)
- (16) 令和7年度「自主(自店)検査実施計画」の策定について(案)
- (17) 令和7年度の貸付金の利率・借入金・信用の供与等の最高限度(額)について(案)
- (18) 令和7年度JAバンク経営戦略シートの策定について(案)
- (19) JA水郷つくば梨選果場再編整備事業「建設委員会」の設置について(案)
- (20) その他

報告事項

- (1) 令和7年度監事監査計画について
- (2) 内部監査の品質に関する内部評価結果について
- (3) 令和6年度内部監査業務活動報告(第3四半期)について
- (4) 令和6年度決算の状況について
- (5) 令和6年度組合員の加入脱退の状況について
- (6) 令和6年度下期固定資産除却について
- (7) 令和6年度自主(自店)検査報告(第4四半期)について
- (8) 令和6年度事務ミス等の発生状況報告(第4四半期)について
- (9) 令和6年度取引先等苦情等処理対応状況報告(第4四半期)について
- (10) 令和6年度反社会的勢力等との取引排除にかかる対応状況(第4四半期)について
- (11) 令和6年度疑わしい取引の届出状況報告(第4四半期)について
- (12) 令和6年度ヘルプライン制度の運用に関する報告(第4四半期)について
- (13) 令和6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
- (14) 令和6年度「マネロン・テロ資金供与対策および反社会的勢力等にかかる取組計画兼進捗管理表」の報告について
- (15) 令和6年度下期現金取扱いクロスチェック実施結果について
- (16) ㊟債務者に対する貸金請求訴訟の現在の状況について
- (17) ㊟貸出金の遅延損害金の減免について
- (18) ㊟大口与信先の報告について
- (19) 有価証券運用報告について
- (20) 令和6年度共済金支払実績について
- (21) その他

無料 年金相談会

5月10日[㊦] 9:00~15:00

土浦北支店

土浦市藤沢514-1

TEL: 029-862-3521

担当: 荒井

5月31日[㊦] 9:00~15:00

土浦南支店

土浦市小岩田西1-1-11

TEL: 029-823-3888

担当: 内海

※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。



特殊詐欺被害の未然防止に向けた当組合の取組みについて

当組合では、警察庁等からの特殊詐欺被害の未然防止に向けた取組み要請も踏まえ、一部のお客さまを対象に、下記のとおりJA貯金口座でのお取引を制限させていただきますのでお知らせいたします。

全国的に特殊詐欺（振り込み詐欺、還付金詐欺など）が多発する中、昨今は犯罪グループが、ATM操作に不慣れな高齢の方をATMに誘導して多額の貯金を振り込ませるなど、手口も巧妙化し、被害がますます拡大していくことが懸念されています。

今回の取組みは、このような詐欺被害を未然に防止し、お客さまの大切な貯金をお守りするための対策ですので、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

1 対象となるお客さま

過去一年以上、ATMによる振込および出金のお取引がない満65歳以上の個人のお客さま
※ 2025年1月末時点

2 利用制限について

原則として、上記1に該当するお客さまは、JAバンクキャッシュカードを利用した1日あたりのATMのお取引を次のとおり制限させていただきます。

- (1) ATMによる振込のお取引がないお客さまは、ATMによる振込ができなくなります。
- (2) ATMによる振込および出金のお取引がないお客さまは、ATMによる振込ができなくなります。

また、ATMによる出金限度額を上限10万円に制限させていただきます。

3 利用制限の開始日

2025年4月18日（金）より適用開始いたします。
※ 以前に利用制限を開始しているお客さまについても、制限解除のご希望がない場合は利用制限を継続しております。

4 その他

対象となったお客さまで、利用制限を希望されないお客さまはお取引のある支店窓口までお申し出ください。

土浦 防犯ニュース



令和7年3月号
土浦警察署



少年の非行・犯罪の被害防止と有害環境の浄化

ネット社会と上手に付き合えていますか？



SNS 被害から自分を守る3つの約束

- 1 SNSで知り合った人と直接 **会わない!**
ネット上で出会った人と直接会うことで、誘拐やわいせつ被害など、犯罪の被害に巻き込まれるおそれがあります。
- 2 住所や名前など個人情報を **載せない!**
個人情報から身元が特定され、誘拐などの犯罪被害に巻き込まれたり、様々な情報が拡散されたりするおそれがあります。
- 3 自分や友達の写真を **送らない!**
裸や下着姿など、他人に見られて恥ずかしい写真は撮らない、送らない、要求しない!



いわゆる「闇バイト」に困ったらすぐ相談!!



SNSやインターネットで「高額バイト」「即日入金」などと、犯罪の実行役を募集しているのがいわゆる「闇バイト」です。抜け出せない、脅されている、怪しいと思ったら、勇気を持って家族や警察に相談しましょう。一人で悩まないで！まず相談！



少年相談コーナー

(少年サポートセンターについて)

JA水郷つくばパソコン研究会

みなさん、こんにちは。早いもので今年も2か月が過ぎてしまいました。昨年のコメの高値騒動からどこかに滞留しているのかとか買占められているのかの話が豊富ですが、農家にとっては仕事に見合った買取価格の安定が望ましいと思います。定例会などお問い合わせはメール等にてお願いします。

事務局：営農企画課 担当：折本 ☎029-823-7001

メール：dappec@gmail.com 宮崎

※ホームページは「ばそこんだっぺ」で検索



写真：宮崎

定例会予定

3月 | 4日 WEB、8日 定例会 写真講座など
18日 WEB、25日 定例会、PCフォーラム発行など

4月 | 1日 29日 WEB、8日 定例会
15日 総会、22日 定例会、PCフォーラム発行など

今の特集

SNSにおける投稿とリール動画

FacebookとInstagramには写真を投稿するときにリール動画にすることでより多くのユーザーにリーチし、エンゲージメントを高めることができます。私は動画にしないでそのまま写真で投稿ということが多いのですが、活用しておられる方も多いと思います。Facebookのリール機能とは、最長90秒の短尺の動画をスマートフォンの画面（縦横比9：16）に合わせて投稿できる機能です。動画には音楽やテキストを追加することも可能です。両方のプラットフォームで、リール動画のテンプレート機能が利用可能です。この機能を使用することで、他のユーザーの動画を参考に、簡単に独自のコンテンツを作成できます。（引用画像：META）



1. クロスプラットフォーム投稿とは FacebookとInstagramは同じMETAという会社のものですので、アカウントを連携させることで、一方のプラットフォーム（FacebookとかInstagram）で作成したリール動画を、もう一方のプラットフォームにも簡単に共有できます。これにより、同じコンテンツを異なるオーディエンスに届けることができます。Instagramで作成したリール動画をFacebookに共有したり、その逆も可能です。そして、同じ動画を何度もアップロードする必要がなくなり、両方のプラットフォームのユーザーにアプローチできます。

2. FacebookとInstagramでは、ユーザー層や好み異なる場合があります。 各プラットフォームのオーディエンスに合わせて、コンテンツを調整することができます。例えば、Facebookではより幅広い年齢層にリーチできるため、情報量の多いコンテンツや、共感を呼ぶストーリー性のあるコンテンツが効果的です。一方、Instagramでは若年層に人気があり、視覚的に魅力的でトレンドを取り入れたコンテンツが好まれます。コンテンツの調整とは、動画の長さ、音楽、テキスト、ハッシュタグなどを、各プラットフォームの特性に合わせて最適化することです。Facebookでは、動画の説明文を充実させたり、関連するグループで共有したりすることで、より多くの人にリーチできます。Instagramでは、流行りの音楽やエフェクトを使用したり、関連性の高いハッシュタグを付けたりすることで、発見されやすくなります。

3. エンゲージメントの促進

質問やアンケートを取り入れたり、視聴者にコメントやシェアを促したりすることで、エンゲージメントを高めることができます。

また、流行りの音楽やダンス、チャレンジなどを取り入れることで、より多くのユーザーに興味を持ってもらえます。重要なのは定期的に投稿することで、フォロワーの関心を維持し、リーチを拡大できます。

4. 分析と改善

FacebookとInstagramのインサイト機能を活用して、動画のパフォーマンスを分析しましょう。視聴回数、いいね数、コメント数、シェア数などを確認し、どのようなコンテンツが人気なのかを把握します。分析結果に基づいて、コンテンツの改善や投稿頻度の調整を行います。

5. 写真から動画を作ったりするアプリの紹介

おしゃべりペット：犬や猫の面白動画メーカー・Pet写真加工

- ペットの写真に音声を加えて、まるでペットが話しているかのような面白い動画を作成できます。
- 犬や猫だけでなく、さまざまな動物やぬいぐるみにも対応しています。
- SNOW
 - 写真や動画の編集が簡単にできる人気のカメラアプリです。
 - 「ペットプロファイル」と「ペットフォトブース」機能を活用して、ユニークで楽しいエフェクトやアバター作成が可能です。
 - ペットの写真を「かわいくデコレーション」や「イラスト化」するの最適です。



● DreamFace：AI動画生成、ペットが歌う画像から動画へ

- AI技術を活用し、ペットの写真から歌う動画を生成できます。
 - 面白い動画を作成してSNSでシェアしたい方におすすめです。
- ※各アプリはインストール時は無料とうたっていても期日限定で有料版に誘導される場合が多いです。

（写真：宮崎 文担当：小林）



研究会HP



JA広報紙WEB版

ホームページも
ご覧ください。



4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 前へと進む勢いがあります。答えを出しかねていたことにひらめきがありそう。友人や知人との交流を大切に
健康運 運勢は好転。新しい健康法を試してみると吉
幸運の食べ物 小松菜

牡牛座 4/20～5/20



全体運 運勢は緩やかに上昇。「誕生日までに〇〇する」という目標を立てると開運へ。1人で考え込まず人と話して
健康運 油断禁物。健康になっても良い習慣はサボらず継続を
幸運の食べ物 カリフラワー

双子座 5/21～6/21



全体運 人との交流に喜びがあります。会合、会食にはできるだけ出席を。困っていると手を貸してくれる人も現れそう
健康運 やる気がアップ。散歩や行動範囲を広げて
幸運の食べ物 タラの芽

蟹座 6/22～7/22



全体運 やるべきことが多くプレッシャーを感じがちですが、乗り切れる強さがあります。後半、状況に好変化の兆し
健康運 安全確認はしっかりと。食べ過ぎにも気を付けて
幸運の食べ物 アシタバ

獅子座 7/23～8/22



全体運 非常に勢いがあり波に乗れます。良い結果を出せて周囲からの称賛も得られそう。ただ、偉そうな態度は控えて
健康運 元気が出てきます。飛び出してのけがには注意
幸運の食べ物 根ミツバ

乙女座 8/23～9/22



全体運 順調ではありますが自分の思う方向と少し違いジレンマが生じがち。丁寧に向き合い、軌道修正していきましょう
健康運 体調面は良いものの心配事が増えてしまうかも
幸運の食べ物 アスパラガス

天秤座 9/23～10/23



全体運 運勢は吉凶混合。活発ですが手に負えないこともありそう。状況を整理して取捨選択を。欲張らないのが正解
健康運 後半に上昇。治療は結果が出るまで続けましょう
幸運の食べ物 ナバナ

蠍座 10/24～11/22



全体運 安定運ですが、後半に乱れが見えています。自分にとって大切なものを再確認。大事なものを優先しましょう
健康運 新しいことを始めるときは慎重に。安全性の確認を
幸運の食べ物 ブロッコリー

射手座 11/23～12/21



全体運 好調運に恵まれ問題を解決していく力があります。ほぼ良ければ、そちらに進みましょう。おらかさも大事です
健康運 自然回復力が高まってきます。流れに任せて吉
幸運の食べ物 キヌサヤ

山羊座 12/22～1/19



全体運 荒れ模様の運氣。全面決の兆しが見えています。ただ、そのことをきっかけに良い方向へ。「七転び八起き」です
健康運 医師の指示は守ること。体操も基本に忠実に
幸運の食べ物 ホウレンソウ

水瓶座 1/20～2/18



全体運 良好なスタートですが、運勢は下降ラインを描いています。人を当てにせず優先順位を考え、急ぐことは前倒して
健康運 生活習慣を見直すチャンス。熟考してスタートを
幸運の食べ物 フキのとう

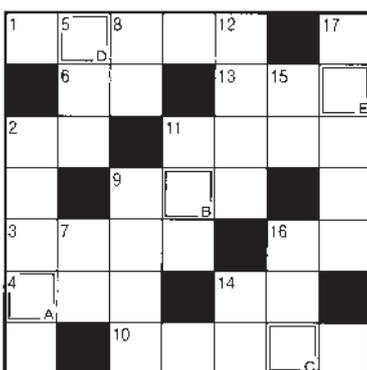
魚座 2/19～3/20



全体運 順調運です。人との和を図りながらサポート役に徹した方が実りの多いとき。小旅行の予定を立てて。お花見が吉
健康運 運動の効果がやすやすと出るとき。継続が大事です
幸運の食べ物 ラディッシュ

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

- 富山湾でとれるものが有名な春の味覚。青く光ります
- 茶わんのセットや重箱を数えるときに使う言葉
- 手品、マジックともいいます
- 来週の火曜日——にもう一度来てください
- 祝い事につきものの魚
- 麻雀で上がる前にかけることも
- これが終わると新学期。入学式もあります
- インクを付けて押します
- テニスの試合で——の応酬が続いた
- 鬼さんこちら、手の鳴る——へ
- よく×(バツ)と対比されます

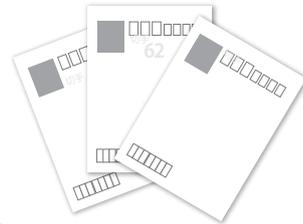
タテのカギ

- タイヤにつないでシュコシュコ
- 柔道場に敷かれているもの
- 新しいクラスで——紹介をした
- は友を呼ぶ
- 茶道では表千家、裏千家など
- 真新しい——を着て入社式に臨んだ
- 漢字で書くと枸橘、枳殻。春に白い花を咲かせます
- 海のバイナッブルと呼ばれる海産物
- 肥料の三要素は窒素、——酸、カリウム
- パソコンの入力装置のひとつ
- 4月のこと。——フル

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。

3/28(金)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「ウグイス」でした



JAの自動車共済

えっ!?

こんなに安く なるの!?



自信を持ってオススメ!

この機会にぜひ

お見積り

を!

車の購入を検討されている方や、**他社にご加入されている方はぜひお見積りください。**

JA共済が選ばれている理由

- ① 共済掛金の安さ!
- ② 各種サービス・事故対応力の高さ!
※サービスのご利用にあたっては一定の条件があります。
- ③ 充実した保障内容!

にから
選ばれています。

自動車共済は

安心と信頼のJA共済!



この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。

JAの
自動車共済
お見積り
キャンペーン

今なら見積るだけで、抽選で総計
14,000名様に
豪華賞品が当たる!



スマートフォン等は
こちらから

キャンペーンWebサイトはこちら

<https://car-cp.ja-kyosai.or.jp>

またはJA共済ホームページ <https://www.ja-kyosai.or.jp>からもアクセスできます。