



水郷つくば

10

2026 October

Vol.93



第10回JA水郷つくば杯 都和南野球スポーツ少年団が優勝

9月13日、19日の2日間、第10回JA水郷つくば杯少年軟式野球大会が開かれ、熱戦が繰り広げられました。管内の17チームが参加して1日目に予選を行い、2日目は7チームによる決勝リーグが雅電設ファミリー球場新治（土浦市）で行われました。

決勝リーグは2つに分かれ総当たり戦で勝敗および失点・得点で順位を争いました。優勝争いは勝敗・失点・得点も同じになる初の事態になり、1日目の結果も勘案し、都和南野球スポーツ少年団が優勝に輝きました。準優勝は霞ヶ浦南スポーツ少年団・3位本郷イーグルスになりました。また個人賞として最優秀選手賞に中山怜音さん（都和南野球スポーツ少年団）が、優秀選手賞に飯田康介さん（霞ヶ浦南スポーツ少年団）・豊田蒼太さん（本郷イーグルス）が選ばれました。決勝リーグに参加したチームには、管内産コシヒカリやれんこんカレー、梨、野球用品等が贈呈されました。



優勝 都和南野球スポーツ少年団



準優勝 霞ヶ浦南スポーツ少年団



3位 本郷イーグルス



採れたての梨いただきます

9月19日、JA水郷つくばは、2026年みんなの畑「ヨリアイ農場」第7弾の旬な遠足「なし編」を行いました。11名の参加者は、梨生産者の栗原広治さんのやまや農園で梨狩りを行い、採れたてを試食しました。参加者は、「思っているよりとても大きくて、瑞々しく、とても甘い。新鮮な梨が食べられてよかった」と話していました。

栗原さんは、「子どもたちをはじめ参加した皆様に満足していただけてよかった。来年もお待ちしています」と話していました。

ヨリアイ農場では今後、さつまいも、ごぼう、里芋の収穫体験や、れんこん掘り取り体験などが実施される予定です。



栗目揃え会を開催

9月3日、JA水郷つくば栗部会は今シーズンの出荷開始に伴い目揃え会を行いました。目揃え会には部会員、市場関係者、JA職員等約30人が参加しました。

目揃え会の冒頭、山口邦夫部会長は「昨年一昨年に比べ生育が早く、サイズも大きい傾向にある。選果をしっかりとやって高品質な栗を出荷していく」と挨拶しました。

目揃え会は市場関係者の指導の下で実施され、等級や規格外果について意見を出し合うなど、積極的な雰囲気の中で進められました。JA職員の和田連担当は「今回の目揃え会で部会員の目も統一できた。まだ暑さも残るので体調に気を付けてもらい、最後まで高品質な栗を出荷していきたい」と話しています。



新米フェア開催 秋の味覚も勢ぞろい

9月12日、直売所の各店で新米フェアを実施しました。雨の中、開店前にもかかわらず多くのお客様が列をなしていました。新米だけではなく、豊水・あきづき・恵水などの梨やれんこん、柿、シャインマスカット、さつまいも等多くの秋の味覚も同時に販売されました。

試食も多く出されており、来場したお客様は「色々な秋の味覚を堪能できてよかった。レシビなどもあり、料理するのが楽しみです」と舌鼓を打ちながら話していました。
今後も、収穫祭など直売所でのイベントが開催される予定です。



今後の直売所イベント

11月 3日 (火)	サンフレッシュ新治店	秋の収穫祭
11月14日 (土)	サンフレッシュ花野果	秋の収穫祭
11月21日 (土)	サンフレッシュ霞ヶ浦	秋の収穫祭
11月28日 (土)	サンフレッシュ土浦	れんこんまつり
12月 5日 (土)	サンフレッシュはすの里	20周年記念祭
11月	愛菜園	秋の収穫祭
12月	下根直売所	年末感謝祭

日本一のれんこんを学ぶ 真鍋小児童がれんこんセンター見学



9月10日、土浦市立真鍋小学校3年生119人が社会科校外学習でJA水郷つくばれんこんセンターに見学に訪れました。日本一を誇る土浦市のれんこんが出荷されるまでの工程を見学し、農家の仕事の学習に役立てるために実施されました。

児童は3つのグループに分かれ、各グループをJA職員が引率しました。職員は児童に問いかけながら説明を行い、センター内を見学しました。最後には質問の時間が設けられ、児童から多くの手が上がり、さまざまな質問が寄せられました。

引率を行った飯田好広れんこんセンター長は「積極的に取り組んでもらえてよかった。今回を機に農業に興味を持ってもらいたい」と話しています。

れんこんセンターパート・アルバイト募集

主な作業内容は、生産者が収穫してきたれんこんの洗浄・選別・箱詰めなどです。未経験でも安心して働けます。



- 時給 1,136円～
- お問い合わせ・お申込み
本店 総務課
TEL 029-822-0534

担当：遠藤・中尾

育てる楽しさを地域へ サトウキビとコスモスに挑戦



土浦市小高の酒井さんは、今年、サトウキビの栽培にチャレンジしています。

知人から譲り受けたサトウキビの茎を約20本植え付けました。一度目は霜の影響で全滅してしまいましたが、二度目の植え付けでは順調に育ち、現在では酒井さんの身長を超えるほどまで成長しています。

酒井さんはこれまでも、バナナやパイナップルなどを育てており、「変わったものを育てるのが面白い」と話しています。

また、「道行く人の目に留まり、運転する人の心を和ませられたら」との思いからコスモスの栽培を始めました。毎年きれいでカラフルな花を咲かせ、地域の人々の目を楽しませています。



農業者応援定期貯金

がんばる農業者の皆様の資産づくりを応援します。

特別金利

取扱期間：令和8年10月1日（木）～令和9年1月29日（金）

預入期間

6か月もの

年

2.0%

（税引後 年1.593%）

～特別金利でおトクにためるチャンス！～

農産物販売代金をご入金いただいた農業者の皆様に、期間限定の特別金利で定期貯金をご案内いたします！

対象者：農産物販売代金のある組合員の方ご本人（個人）

対象資金：以下のいずれかに該当する令和8年8月以降の農産物販売代金※が対象です。

- ・JAへ振込になった農産物販売代金
- ・JA以外の金融機関に振り込まれた農産物販売代金

※農産物販売代金は米・青果物・花卉・食肉等や直売所の販売代金などです。

詳細な条件やご不明な点は、お近くの窓口までお問合せください。



JA水郷つくば

農業災害資金のご案内

対象となる災害

- (1) 令和8年9月の台風24号および長雨による農作物等への被害
- (2) 令和8年9月の台風25号および長雨による農作物等への被害

資金使途：上記自然災害により被害を受けた農業者の農業再生産の確保
および農業経営安定に資するためのいっさいの資金

借入金利：年 0.5% (固定金利)

借入期間：5年以内 (据置期間 1年以内)

借入金額：上記災害 (1) (2) で 各500万円以内

保証機関：茨城県農業信用基金協会
※保証料助成により保証料の借入者負担はありません。

取扱期間：令和8年12月30日 (水) 受付分まで

詳しくは各支店窓口までお問い合わせください。

資産管理運用部会からのご案内

「相続セミナー」の開催について (無料)

- 日 時：令和8年 **11月5日(木)** 午後2時～
- 場 所：**JA水郷つくば 本店 2階 会議室**
(住所：土浦市小岩田西一丁目1番11号)
- 研修内容：「**最近の相続事例から学ぶ相続の注意点**」
- 講 師：資産管理運用部会 顧問税理士 清野宏之氏

申込締切日：令和8年11月2日(月) どなたでも参加できます。

参加申込・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 土浦市小岩田西一丁目1番11号
TEL 029-824-8133 FAX 029-823-2119
E-mail ja-sgt.fudosankc@ja-ibaraki.jp

◆**定植準備**：2.7m間隔に畝幅90cm、高さ20cmのベッドを2条作り、90cm幅のマルチを張る。

◆**栽植間隔**：トンネルの間口は約2.2m、通路は50cm。ベッドの中央に株間50~60cmに植付ける。

◆**施肥**：施肥基準量（kg/100㎡当たり）

成分	総量	元肥	追肥	備考
窒素	1.2	0.9	0.3	堆肥 200kg
リン酸	1.2	1.2	—	PH (kcl) 6.0
カリ	1.2	0.9	0.3	根腐れ

*元肥は緩効性肥料を主体に、定植2週間前に、全面全層に施用する。

◆**育苗・植付け**（100㎡当たり120~130株）

①**直は**：アブラムシ類の防除のために殺虫剤を植え溝に施用し、種子を“オハグロ”が斜め下になるように土に差し込む。あらかじめ、欠株の補植用に2割程度の連結ポット苗を用意する。

②**ポットまき**：排水の良い育苗培養土をつめた5cm角の連結ポットには種・育苗し、定植する。

◆**トンネル管理**：トンネルの被覆を早くしすぎると、生育が早まり、寒害を受けやすくなる。1月中旬までは低温に合わせた後、トンネル被覆する。

・日中のトンネル内気温15~20℃を目標に換気を行う。

・3月に入ると急激に気温が上昇するので、30℃以上にしないように換気量を多くする。

・着莢が安定する4月以降にトンネルを撤去する。

◆**整枝**：側枝を7~8本残し、開花期以降の遅い徒長枝や心止まり枝は摘芯または摘除する。

・下位節位の花から数えて10節目が開花したら、各分枝の先端を摘芯する。

◆**収穫**：トンネル栽培では露地栽培よりも7~10日早く収穫できる。

・莢が十分充実し、縫合線が色づき、莢中の子実のオハグロに褐色の線を確認し収穫する。

季節を彩る手しごと（まいたけ）

～歯ごたえと独特の香り、うま味が人気～

ミズナラやクリの切り株や幹の根元に生える。長い間“幻のきのこ”と言われていたが、1970年代に人工栽培に成功して以降、人気上昇。

【おいしい時期】：10月~11月

▶“見つけると舞うほどうれしい”というのが名前の由来。

▶独特の香りと歯切れの良さがあがり、よいだしが出る。変色しやすいのが難点だが、油との相性も良い。



◆**目利き**：株が大きくて重い。かさが細くて肉厚。

【**栄養**】：体内酵素を活性化させるビタミンB群のほか、β-グルカン（抗腫瘍効果、免疫力のアップなどに効果があるといわれている）やエルゴステロール（ビタミンDの前駆体）も豊富。

【**きのこは風味が命。損なわないためのルール：調理の基本**】：①洗わない。②手で裂く。③火入れは強火でいじらない。④干して、うま味をアップさせる。

きのこ 柿の白あえ



◆あえ物は焼いたきのこで

・香りの強いまいたけなどは、しっかり焼くと香気が鮮烈に。

《材料（一人分）》

- ・まいたけ・・・200g
- ・柿・・・1個
- ・ぎんなん（殻付き）・・・5個
- ・絹豆腐・・・1/2丁
- ・サラダ油・・・小さじ1
- ・塩・・・少々
- ・あえ衣
 - 白ごまペースト・・・大さじ2
 - 塩・・・ふたつまみ、しょうゆ・・・1滴

《作り方》

- ①豆腐はザルにあげ、水切りする。まいたけは小分け。柿は皮をむいて乱切りにし塩を振る。ぎんなんをフライパンに入れ、弱火でから煎りし、白っぽくなったら殻から実を取り出す。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、まいたけを入れ、香りが出るまで焼きつけて、塩を振る。
- ③あえ衣の材料をすり鉢で合わせる。
- ④③に水切りをした豆腐を加えて混ぜ、まいたけ、柿、ぎんなんを加えてひと混ぜする。

<参考文献>『内田悟のやさしい塾 旬野菜の調理技のすべて改訂版 秋冬』（株式会社KADOKAWA）などを参考にさせていただきました。

（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I)

レンコンは栄養繁殖性の作物で、可食部である肥大茎を種ハスとして栽培している。そこで、生産者自らの選択・増殖方法で、生産性も高く、品質の良い優良種ハスを育成することが可能である。



【種ハスの増殖・育成ほ場の設置】

レンコンを安定的に生産するためには、適正に管理されたほ場で種ハスを増殖し、そこから優良な種ハスを選別して植付け・栽培することが極めて重要である。

- ◆一ほ場につき一系統：混植のリスクを避けるため、一ほ場で一系統の増殖を基本とする。
- ほ場の周囲に畦畔板（高さ60cmのもの）を設置し、隣接ほ場からの地下茎の侵入を防ぐ。
- やむを得ず同一ほ場で、複数の系統を増殖する場合は、系統ごとに畦畔板で仕切り、混植を防ぐ。
- ◆レンコンネモグリセンチュウの発生ほ場や周辺で発生しているほ場に「種ハス増殖・育成ほ場」は設置しない。

【増殖・育成ほ場管理のポイント】

- ◆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暦のない新地のほ場で栽培する。
- ▶新地でない場合は、前作のレンコンをすべ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見回り・観察する。
- 種ハスを植え付けした畝で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、掘り残しやこぼれ種から発生した実生株による混植の可能性が高いため、抜き取る。

水稲（早めの秋耕を!）

秋の収穫後に秋耕（稲わらの鋤きこみ）を行うと病害虫、雑草の防除や土づくりに効果がある。収穫が終わったら早めに複数回秋耕を行い、来年の収量・品質を向上させましょう。



【病害虫対策】

◆イネ縞葉枯病

- ひこばえ（再生苗）とイネ科雑草は、イネ縞葉枯病ウイルスを保毒したヒメトビウンカの生息・越冬場所になるので、早めに鋤きこみましょう。

◆斑点米カメムシ

- ひこばえや一部のイネ科雑草が出穂すると好んで吸汁する。収穫後も栄養を蓄えることで、越冬後の生存率が高まる恐れがあるので早めに鋤きこみましょう。

◆スクミリンゴガイ

- 収穫後耕転することで、越冬個体を物理的に粉碎するとともに、低温にさらして死滅させる。

【雑草対策】

◆クログワイ、オモダカ、ミズガヤツリ等

- これらの塊茎は、イネの収穫後なるべく早めに耕起することで、塊茎の形成を妨げることができる。
- また、塊茎を地表面に露出させることで、冬季の低温（-7から-8℃）と乾燥により死滅させることができる。

◆雑草イネ

- 収穫後の遅くとも10月上旬までにロータリー耕による耕起を行い、地表の種子を土中に埋め込む。耕起が、秋の間に種子の発芽を促し、その後の冬季間の低温で、この芽生えを死滅させる。

【土づくり対策・ガス害対策】

◆稲わら腐熟促進・地力向上対策

- 気温の高い秋のうちに鋤きこむことで、腐熟が進み、腐食含有量を高め、地力が向上する。

◆ガス害（わき）対策・メタンガス排出量削減。

- 秋のうちに稲わらを十分に腐熟することで、移植後の初期成育に影響を及ぼすガス害（わき）の原因となる硫化水素ガスの発生を抑制できる。
- メタンガスの排出量を削減する効果もある。

<参考文献>『営農ニュース：第3353号』（JA全農いばらき発行）を参考にさせていただきました。

冬もおいしい野菜作りを楽しもう!（ソラマメ）

ソラマメの豆は粉質で甘く、風味たっぷり、食味がとても良いのが特徴である。



【栽培上の留意点】

- ◆生育適温：生育適温は15~20℃。5℃以上で生育し、本葉4~5枚になれば氷点下7~8℃まで寒害を受けない。しかし、生育が進みすぎると耐寒性は低下する。

【トンネル栽培：は種：10月中旬】

- ◆品種：陵西一寸（中早生）：大きさで3粒さやが6割を占める豊産種。粒揃いが良く、粉質で風味たっぷり、食味も良い。

特集情報

冬でも野菜が作れる！ トンネル栽培に挑戦(Ⅱ)

【マルチフィルム：地温上昇には不可欠】

▶原料は主にポリエチレンである。土の温度調節、乾燥防止、雑草抑制などの効果がある。

◆マルチフィルムの色と効果・特徴

色	効果		特徴
透明	◎	×	保温栽培に最適。日光が地表まで届くので、地温上昇効果は最も高いが、雑草も繁茂する。
黒色	○	◎	日光が地表に届かず防草効果が高い。フィルムが熱を帯びて地面に伝わり、地温上昇効果もある。比較的、保温栽培に向く。
緑色	○	○	光合成に必要な光を遮って雑草を防止し、地温上昇効果は黒よりある。透明と黒の中間的役割。
白色	×	△	日光を反射し、地温の上昇を抑える。保温栽培では使用しない。裏が黒色のものは防草効果もある。
銀色	×	○	日光を反射し、地温の上昇を抑える。反射光を嫌う性質のあるアブラムシやアザミウマ類の忌避効果もある。

◆最近では生分解性のものもある。使用後は土の中に鋤きこんでおくと、土壌中の微生物によって分解されてしまうので、ポリエチレンフィルムなどと違ってゴミとなつて処分にかかることはありません。

【野菜の生育温度と被覆資材】

▶野菜の生育に必要な温度は種類によって異なる。

- ほとんどの秋冬野菜の生育適温は15~22℃くらいの温度帯にあるので、保温栽培でもそれほど高い温度は必要ない。
- ところが、ダイコンなどはとう立ちして花が咲くのを抑え、順調に根を太らせるためには、昼間に25~30℃の高温にすることが必要だとされている。

▶被覆資材は種類によって保温性の高さや保温の仕組みが異なる。

- そこで、トンネル掛けにする被覆資材を変えたり、トンネルとべた掛けを組み合わせるなど工夫をすることで、野菜の種類に応じたきめ細かな保温が可能となる。

【資材と掛け方で保温力は変わる】

◆保温レベル①：寒冷紗のトンネル+透明マルチ

▶少し寒い時期のハウレンソウなどに。

- 霜や寒風から守られ、日中は晴れて風がなければトンネル内が外気温よりは暖かくなる。
- 寒冷紗によって日ざしが弱められるので、マルチはしていても透明なビニールトンネルほどの地温は上がらない。

- 少し寒いくらいの時季のハウレンソウやコマツナなどへの保温なら、この方法で十分。

◆保温レベル②：不織布のべた掛け+透明マルチ

▶もっとも簡単に保温できる。

- 簡単な方法だが、保温性は比較的高く、霜や寒風からもしっかり守られる。
- 少し寒いくらいの時季のハウレンソウやコマツナなどへの保温なら、この方法で十分である。
- ただし、不織布と野菜が接触しているので、その部分が傷むことがある。

◆保温レベル③：穴あきビニールのトンネル+透明マルチ

▶標準的な保温方法

- 晴れた日の日中は、トンネル内が外気温よりかなり高くなり地温も上昇する。
- 夜間はかなり下がるが、日中晴れて地温が上昇した時は、その熱で外気温より高く保たれる。

◆保温レベル④：穴あきビニールのトンネル+不織布べた掛け+透明マルチ

▶厳冬期の種まきに向いている。

- 晴れた日の日中は、トンネル内が外気温よりかなり高くなり、地温も上昇。
- 夜間にもべた掛け内の温度、地温は“保温レベル③”の方法より高く保たれる。
- また、湿度も高く保たれ、土が乾きにくい。
- 厳寒期に種まきをする場合に取る方法。

◆保温レベル⑤：穴あきビニールと不織布の二重トンネル+不織布べた掛け+透明マルチ

▶ダイコンの保温栽培に最適

- ビニールの換気用の穴が不織布で覆われているので、晴れた日の日中は、トンネル内が、“保温レベル④”の方法より高くなる。
- また、夜間もトンネルとべた掛けの不織布により保温されて高い温度が保たれる。

<参考文献>『やさしい畑(2014年冬号)』(発行所 家の光協会)



土づくり応援企画 開催！

【対象期間】

R8.7.1～R8.10.31 購入分

対象の土づくり資材を
特別価格にてご提供します!!



最近、土づくりを後まわしにしていますか？

近年、夏場の高温化や地力の低下などにより、**品質の低下**や**収量の減少**が顕著になっています。

【対象銘柄】



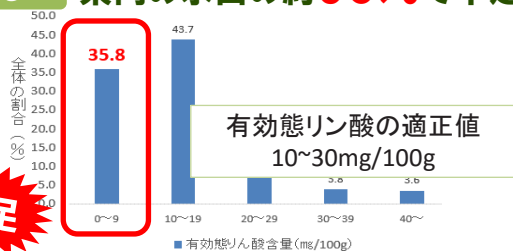
**秋肥期間中のみの
特別価格!!**



リン酸の役割

- ・根の伸長を促進する
- ・花数・実着きを良くする
- ・開花を促進する

しかし... 県内の水田の約**36%**で不足

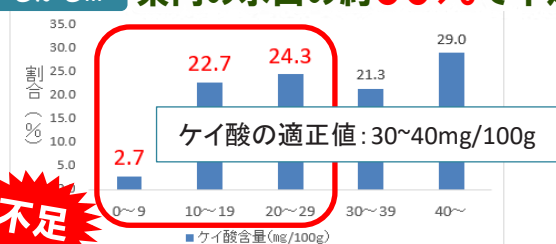


不足

ケイ酸の役割

- ・蒸散を調節し稲体の温度上昇を防ぐ
- ・葉に光が当たりやすくなり、光合成量が向上する
- ・茎や葉を硬くする

しかし... 県内の水田の約**50%**で不足



不足

※水稲における広域土壌分析結果（全農茨城県本部調べ）

これらが不足すると...

収量の低下や、
高温障害である白未熟粒の発生を助長します。

土壌改良資材を適切に施肥して「土づくり」を行い、

収量・品質を向上させましょう！





大沼清子



徳田傑



中島猛夫



初鳥千代子



佐々木隆

JA水郷つくば写真倶楽部は「農」に関する写真以外でも撮影活動をしています。

11月3日(火)～8日(日) 10:00～16:30

(初日13:00から・最終日15:00まで)

*注)11月7日(土)は花火大会のため15時で終了とします。

土浦市民ギャラリーにて写真展を行います。

(土浦市大和町1番1号 アルカス土浦 1階)

ご興味のある方はぜひお越しください。

また、部員募集中です。入部ご希望の方は

総務課まで TEL 029-822-0534

JA水郷つくば写真倶楽部

テーマ「農」の写真集



平藪しのぶ



関謙治



藤井美代志



庄子一男



目黒幾代

たった1ステップで!

大切な人生の壊れ方

他人に口座を
売ってしまう・
貸してしまう

壊れ方
1



口座の売買・譲渡・レンタルは
「アルバイト」ではなく「犯罪」です。

口座の売買、譲渡や譲受、レンタルはすべて犯罪行為です。特に、口座の売却やレンタルはわずかな報酬に対して、以下のような大きなリスクが伴います。安易な行動があなたの今後の生活や将来に重大な影響を及ぼす可能性がありますので、絶対に行わないでください。

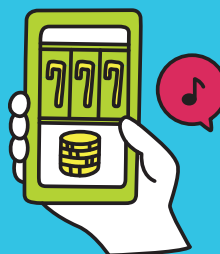
壊れ方

2

オンラインカジノで
遊んでしまう

オンラインカジノは
「遊び」ではなく「犯罪」です。

海外で合法的に運営されているものでも、日本国内から接続して賭博を行うことは犯罪です。パカラ、スロット、スポーツベッティング等、その名称や内容にかかわらず、オンライン上で行われる賭博は犯罪ですので、絶対に利用しないでください。



口座の売買やオンラインカジノに手を出せば **逮捕** される可能性も!!!

さらに、他の金融機関でも口座が凍結され、新規開設ができなくなるなど、あなたの生活にこんな影響が及ぶかも!!!

公共料金の引き落としが
できない!!!

給料の受取口座が
作れない!!!

ローンが組めない!!!

軽率な判断で、あなたの大切な人生を壊さないでほしい。

JAバンクでは警察と連携し、金融犯罪撲滅に向けて取り組んでいます



©よりぞう



※写真は盛り付け例

作り方

- ①豚バラ肉を湯通しする。鍋に水(材料外)を入れ、沸騰直前(70~80度程度)まで沸かしたら豚バラ肉を入れて5分ほど煮る。あくを取り除いてから冷水に取り、1cm角に切る。ゆで汁は⑤で煮込むときに使うため取っておく。
- ②小さめの深鍋に①の豚バラ肉を入れて強火でさっと炒め、ザラメ、こしょう、五香粉を入れて全体が茶色になるまでさらに炒める。

材料 作りやすい分量・6人分

豚バラ肉(ブロック)	500g
ザラメ	大さじ5
こしょう	小さじ2
五香粉	小さじ1~2

A

紹興酒	80ml
しょうゆ	80ml
台湾フライドオニオン※1	30g
オイスターソース	大さじ2
八角※2	1個
ゆで卵(10分ゆで)	6個
チンゲンサイ	1株
ご飯	6杯分
コリアンダー(パクチー)	適宜

※1 手に入らない場合は省いても可

※2 8つ程度の角がある星形で、甘く濃厚な香りが特徴のスパイス

- ③中火にしてAを入れ、さらに3分ほど炒める。
- ④③の鍋に殻をむいたゆで卵を入れて、ゆで卵が少し出るくらいまで豚肉のゆで汁を加えて約1時間煮る。
- ⑤チンゲンサイは別にゆでて食べやすい大きさに切る。
- ⑥皿にご飯と④、⑤を盛り、刻んだコリアンダーを散らして出来上がり。

ポイント

甘辛くとりりと柔らかい豚肉がおいしい、台湾の家庭料理です。豚バラ肉は湯通しすると余分な脂や臭みが落ちて味が染み込みやすくなります。

ルーローハン(魯肉飯)

とっておきレシピ



※写真は盛り付け例

ハクサイロール

ハクサイの甘さと豚肉のうま味が好相性

材料 2人分

ハクサイ	2枚	塩・こしょう	適宜
ダイコン(1cm角、長さ15cm)	4本	ネギ(長さ15cm)	2本
ニンジン(1cm角、長さ15cm)	4本	スープ(鶏ガラ)	400ml
豚肉(薄切り)	4枚	粒マスタード	適宜

作り方

- ①ハクサイはゆでてざるにあげ、水気をよく切っておく。
- ②ダイコン、ニンジンはゆでる。
- ③ハクサイをまな板などに広げる。芯の厚い部分はスライスするか、たたいて薄くしておく。ハクサイの上に豚肉を広げ、塩・こしょうを振る。
- ④豚肉の上にニンジン、ダイコン、ネギをバランス良く置き、しっかりと巻く。これをもう1つ作る。
- ⑤小さめの鍋に④を入れる。このとき、巻き終わりを下側にすると煮崩れにくい。スープを注いで加熱し、沸騰したら弱火にして10分ほど煮る。
- ⑥⑤を食べやすい長さにカットし、器に盛り付けてスープを注ぎ出来上がり。粒マスタードを付けていただく。



※写真は盛り付け例

ブリじゃが

ブリのうま味を吸ったジャガイモがおいしい

材料 2人分

ブリ	2切れ	キヌサヤ	6本
塩	少々	油	大さじ1
酒	大さじ1	だし(かつおだし)	300ml
タマネギ	1/2個	酒	大さじ1
ニンジン	1/2本	みりん	大さじ1
ジャガイモ	2個	しょうゆ	大さじ1

作り方

- ①ブリは一口大に切り、塩、酒を振っておく。
- ②タマネギはくし切り、ニンジンは乱切り、ジャガイモは皮をむいて食べやすい大きさに切る。
- ③キヌサヤは筋を取って、熱湯で2、3分ゆでる。冷水に取って冷ましたら斜め半分に切る。
- ④鍋に油を熱して②を炒める。ジャガイモが透き通ったら、だしを加えて煮る。野菜が柔らかくなったら酒、みりん、しょうゆを加え、①のブリを加えて4、5分ほど煮る。
- ⑤皿に盛り付け、③のキヌサヤを散らして出来上がり。

理事会報告

第8回 令和8年9月18日(金) 開催

協議事項

- (1) 令和8年度 半期開示ディスクロージャーについて (案)
- (2) ⑥出資金の口数変更について (案)
- (3) その他



報告事項

- (1) 令和8年度 上期監事監査結果について
- (2) 新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8年度 仮決算自己査定結果について
- (4) 定期貯金収穫の秋2026キャンペーンの実施について
- (5) 令和8年産米集荷実績について
- (6) その他

JA年金無料相談会

いつから
どのくらい
もらえるの?



年金の
手続きは
どうしたら
いいの?



年金を
もらいながら
働くには



年金の
書類の見方が
分からない・・・



10月31日±

9:00~15:00

わかさ支店

北相馬郡利根町中田切146

TEL: 0297-68-2934

担当: 酒井

11月7日±

9:00~15:00

霞ヶ浦支店

かすみがうら市

深谷3434-12

TEL: 029-897-0583

担当: 霜村

11月14日±

9:00~15:00

千代田支店

かすみがうら市

中佐谷243-2

TEL: 0299-59-5550

担当: 大津

12月5日±

9:00~15:00

阿見支店

稲敷郡阿見町中央1-3-1

TEL: 029-887-8551

担当: 根本



年金専門の
社会保険労務士が
皆さまのご相談に
個別にお答えします。

※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。

- 年金は生年月日、年金の種類、加入状況によりそれぞれ異なります。お客さまの疑問や不安は、年金相談会で解決しましょう。
- 現在年金をお受取りの方、これから受取られる方、どなたでもご参加いただけます。

溢れる荷物と思い出の整理 JAの家財整理サービス



こんなお悩みはありませんか？

- ・おうちを売りたいけど・・・
- ・一人では片付けられない・・・

転居や粗大ごみ。どう片付ければいいのか？

- ・老人ホームに移ることになった
- ・生前整理をしておきたい!!・・・

私たちJAにお任せください

まずは**無料見積**からはじめてみませんか？

ご相談・お問合せは下記葬祭センターまでお願いいたします。

JA 水郷つくば
ホームページは
こちらから



《竜ヶ崎・利根地区》

《牛久・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

JAセレモニー牛久阿見

住所：牛久市久野町690
TEL:029-875-1112
FAX:029-875-5335

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

土浦 防犯ニュース



令和8年10月号
土浦警察署



全国地域安全運動

期間: 令和8年10月11日(日)～10月20日(火)

取組重点(全国重点)

●特殊詐欺の被害防止

- ★「警察庁推奨アプリ」で詐欺の電話をシャットアウト！
- ★国際電話を利用した詐欺が急増中！
固定電話は国際電話の利用休止対策を行いましょう
- ★SNSでの「投資(もうけ話)」や「恋愛感情等を利用したお金の話」は詐欺です



警察庁・SOS47
特殊詐欺対策ページ



●地域防犯力の強化

- ★「匿流グループ」による下見活動や不審者を発見した場合には、すぐに警察に通報しましょう
- ★日常生活や事業活動を行いながら、防犯の意識を持って見守りを行う「ながら見守り」を実施して地域の防犯力を高めていきましょう

●犯罪に加担させないための対策

- ★SNSで「高収入」「簡単な仕事」などの言葉で募集を行っているのは、いわゆる「闇バイト」です。警察に捕まるまで犯罪に加担させられ、報酬も貰えません！
- ★犯罪に加担してしまう前に警察に相談を！

取組重点(地域重点)

●自動車盗の被害防止

- ★ハンドルロックなどの車両への対策とともに、防犯カメラやセンサーライトなどの駐車場所への対策も重要です

●農作物を対象とした窃盗の被害防止

- ★田畑や保管庫には防犯カメラ等を設置して防犯強化！
- ★可能な限り見回りを実施して、周囲に「警戒を行っていること」を知らせることも効果的です



防犯アプリ「いばらきポリス」で防犯対策



利用者
拡大中！

防犯ブザー・ちかん撃退機能

県内の犯罪・事故情報

パトロール機能 メール／SNSと連動

ダウンロードは
こちら



iPhone



Android



JA水郷つくばパソコン研究会

皆様こんにちは。秋の気配が一段と深まってまいりました。地域の皆様におかれましては、稲刈り作業が無事に終わり、ひと段落つかれた頃でしょうか。今年は長雨や急な大雨に見舞われ、ぬかるんだ田んぼでの作業や日程の調整など、例年以上に苦労の多い秋となったこととお察し申し上げます。今月は、研究会でも恒例の撮影会を催すこととなりました。いつもたくさんの候補地が上がるのですが、今回は調布の深大寺に行くことになりました。

事務局：営農企画課 担当：折本 ☎029-823-7001

メール：dappepc@gmail.com 宮崎

※ホームページは「ばそこんだっぺ」で検索

定例会予定

10月 | 6,13日 WEB、20日 撮影会
27日 定例会、PCフォーラム発行など

11月 | 3,17日 WEB、10日 HP講座、
24日 定例会、PCフォーラム発行など

今月の特集

スマホの容量不足を解消し、写真や動画を賢く整理・保存・共有するためのポイント

1. スマホの容量がいっぱいになる理由と「不要な写真の消し方」

主な理由

- 写真・動画の高画質化：最近のスマホは1画素数が高く、数秒の動画でも数十メガバイト（MB）以上を消費します。
- アプリの「キャッシュ」蓄積：LINEやSNS、ブラウザなどが一時的に読み込んだデータが溜まります。
- 重複・失敗写真の累積：連写（バースト撮影）やスクリーンショット、ブレた写真がそのまま残っているケースが多いです。

不要な写真の効率的な消し方

1. 検索機能を活用する：iPhoneの「写真」アプリやAndroidの「Googleフォト」で、「スクリーンショット」「重複項目」「動画」「ブレ」などのキーワードで絞り込んで一括削除します。
2. 「最近削除した項目 / ゴミ箱」を空にする：写真を消しても、ゴミ箱に30日間保持されるため、「ゴミ箱を空にする」操作をしないと容量は空きません。

2. クラウド（iCloud 5GB / Google 15GB）の制限と使い分け

クラウドサービスは無料で使える容量が決まっているため、うまく使い分けするのがコツです。

サービス	無料容量	特徴とおすすめの使い方
iCloud	5GB	【基本設定のみに絞る】 5GB はすぐに埋まるため、写真の自動同期をオフにし、iPhone のシステムバックアップ（設定や連絡先）専用として使うのがおすすめです。
Google ドライブ / フォト	15GB	【写真・動画のメイン保存先】 15GB と比較的大きいため、写真のバックアップ先に最適です。ただし、Gmail や Google ドライブのファイルと共有するため注意が必要です。

3. LINEで写真を送る・保存するコツ

「画質を落とさず送る」（高画質送信）

通常、LINEで写真を送ると自動的に圧縮されて画質が落ちます。印刷用や元のきれいに撮影した写真を送りたい場合は、次の手順で行います。

1. トーク画面で写真選択アイコンをタップ。
2. 送りたい写真を選ぶ際、画面内にある「ORIGINAL」（または「高画質」）ボタンをオンにしてから送信します。

「アルバムにまとめる」

トーク画面に写真をそのまま何枚も張ると、保存期間（約2週間～1ヶ月）が過ぎるとダウンロードできなくなります。

- アルバムの作成：トーク画面右上の「≡」メニューから「アルバム」を選び、写真をまとめて作成します。

○保存期間が無制限になる。

○相手や自分のスマホ本体の容量を圧迫しない（LINEのサーバーに保存されるため）。

- ノート機能の使い方：グループトークを開いて、ノートに残そうという写真を長押しして開いた中から「ノート」を選んで投稿をタップします。見る場合は右上の（三）メニューから「ノート」を選んで写真を見るか、「+」をタップして投稿します。

○保存期間が無制限になる。

※パソコン研究会では、スマホの安全な設定方法や「怪しいメッセージの見分け方」なども一緒に学んでいます。不安な点があれば、ぜひ研究会にお気軽にご相談ください！



写真：宮崎 博、小林芳行
文担当：小林芳行

◆15GB・5GBを使い切らないための工夫

- Googleフォトの画質設定：保存画質を「元の画質」から「保存容量の節約（高画質）」に変更すると、見た目のきれいさを維持したままファイルサイズを抑えて保存できます。
- 定期的な整理：Googleストレージの管理ページ（one.google.com/storage）から、容量を圧迫している大きなファイルや不要な動画を簡単に一括削除できます。



研究会ブログ
「アロムナード・テラス」



研究会HP



JA広報誌WEB版

11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 実りの季節を楽しみましょう。気になることはあっても思う以上にあなたに良いように進んでいきます。外出が吉
健康運 かなりの無理も可能です。休憩も取ってより快適に
幸運の食べ物 サツマイモ

牡牛座 4/20～5/20



全体運 予定外のことが多いのですが、そこから得るものもあります。人の話をよく聞いて。状況打開のヒントあり
健康運 胃に優しい食事を心がけて。刃物の扱いは慎重に
幸運の食べ物 リンゴ

双子座 5/21～6/21



全体運 丁寧な仕事がとても喜ばれます。マイペースで仕上げていきましょう。整理整頓してみるとうれしい発見の予感も
健康運 軽いスポーツで体を動かせば元気がアップ！
幸運の食べ物 シイタケ

蟹座 6/22～7/22



全体運 好調運。無理が通りますから、いつもより強気でいきましょう。感謝の言葉は忘れずに。家計の管理はしっかりと
健康運 喉の痛み、鼻炎は甘く見ず早めに対処を
幸運の食べ物 クワイ

獅子座 7/23～8/22



全体運 大げさな表現に気を付けて。お金や契約に関することは冷静に内容を確認しましょう。下旬は味方が現れます
健康運 アイマスクや蒸しタオルで目をしっかり休ませて
幸運の食べ物 ダイコン

乙女座 8/23～9/22



全体運 効率良く進められます。すっきりいかないときは情報収集から。有益な知恵を得られます。下旬は家族を中心に
健康運 食生活の乱れに気を付けて。肌のケアは入念に
幸運の食べ物 カボチャ

天秤座 9/23～10/23



全体運 五感を刺激するレジャーがお勧めです。おいしい物を食べたりコンサートに行ったり。買い物は下調べが大事
健康運 適度な運動と小まめな水分補給で血行を改善
幸運の食べ物 ゴボウ

蠍座 10/24～11/22



全体運 注目度がアップ。良いことが多いですが頼まれ事も増えそう。どれから取りかかるかしっかり見極めると開運
健康運 ストレッチやつぼ押しで腰痛、関節痛を予防して
幸運の食べ物 カリン

射手座 11/23～12/21



全体運 上昇運です。願い事がかなうときですから、いつもより大胆な選択をしてOK。おけいこ事や旅行もツキあり
健康運 活動的なほど元気でいられます。スポーツを
幸運の食べ物 シュンギク

山羊座 12/22～1/19



全体運 少しずつ整ってきますから油断せず進めて。焦らなければうまくいきます。友人との交流は吉。皆で出かけましょう
健康運 下半身を冷やさないように。持病に要注意
幸運の食べ物 ナガイモ

水瓶座 1/20～2/18



全体運 刺激的な運氣。イレギュラーが多いので想定外のことも対処が必要に。ただうれしい驚きもありそうです
健康運 トイレは小まめに。水分補給は少し多めで
幸運の食べ物 ブロッコリー

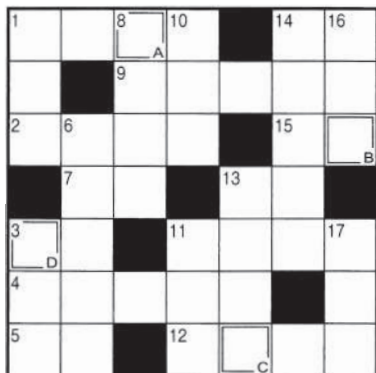
魚座 2/19～3/20



全体運 良好運。細かい点は気にせず成り行きに任せてOK。夢をかなえるために動きましょう。目標は高く行動は一から
健康運 サブリの取り過ぎは逆効果です。適度に活用を
幸運の食べ物 野沢菜

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 旧暦11月の異称
- 2 他のグループの客は入りません
- 3 俳句に入れて、季節を表現
- 4 もう9時?! 寝過ごした!
- 5 アウトの反対語
- 7 積もれば山となります
- 9 博多名物の辛子――
- 11 ここの紅葉の名所は、東福寺や南禅寺などが有名
- 12 赤ちゃんが誕生時にあげる声
- 13 割り算。加減乗――
- 14 ネコが前足で洗う場所
- 15 アイロンでのばします

タテのカギ

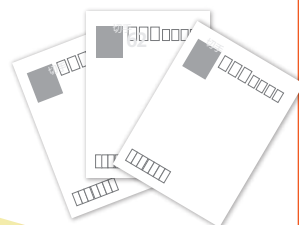
- 1 仏教の開祖です
- 3 「エイッ!」「ヤァッ!」と声を出して入れることも
- 6 千歳飴がつきものです
- 8 指先でパチンパチンと切る道具
- 10 固定――の住宅ローンを借りた
- 11 メーカー――小売価格は9800円です
- 13 とってもタフです
- 14 ストレス――にカラオケへ行った
- 16 漢字で書くと「御強」。もち米で作ります
- 17 人の長所や美点のこと

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。

10/30(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「クツワムシ」でした



組合員加入・増資運動

のお願い

好評につき
第2弾

JAは農業を営む人たちと地域の人たちが出資して組合員になり、運営・利用する組織であり、人々が連携して助け合う「相互扶助」の精神のもと、自分たちの農業や生活を守り、より良い地域社会を築くことを目的とする組織です。

あなたもJAの組合員になりませんか？

配当金

出資金に対して配当が受け取れます。
(令和7年度実績2.0%)
※JAの経営状況によって配当率が変わる場合があります。



どんな
メリットが
あるの？

総合的な支援

くらしを総合的に
応援します！

住宅・教育・自動車ローン、
生命・自動車共済等



サービス

専門家による年金や相続・法律・税務・
営農相談サービスが受けられます。



優遇措置

各種事業で組合員としての
優遇措置が受けられます。



最大 **20,000** 円分の
お買物券を進呈！

お買物券
¥500

令和8年12月30日までに
出資・増資をしていただきました
皆さまに特典として当JA共通お買物券500円分(100,000円
(100口)毎)を進呈させていただきます。

※当組合における出資口数は4,000,000円(4,000口)を限度としております。
※8月3日から12月30日までに
出資・増資をしていただいた方に限ります。



 **JA 水郷つくば**