



# 特集② 良いところはんの立場で アピール！ Pickup! 農業のワタツイ！！

# 特集1 収穫の秋を楽しもう！

## 特集2 食べてかなえる豆腐ビューティー

لـ جـ شـ حـ

JA北づくば広報誌

一步ずつ・より高く・さらに前進

2025年  
No.393

JAマイカーローンとJA教育ローンの比較を示す複数枚のポスターが並んでいます。左側は「JAマイカーローン」で、車・バイクの購入や他行からの借換・車検等にも対応する。右側は「JA教育ローン」で、教育に関する様々な費用にご利用いただけます。両方とも年最大1.525%引下げで融資可能で、最高1,000万円まで借りられます。

JALはどなたでもご利用できます。下記のお近くの窓口・融資担当までお気軽にお問い合わせください。

JA北つくば

本店 〒308-0051 茨城県筑西市岡芹2222  
TEL0296-45-5440 FAX0296-45-5441

〈お電話受付時間〉月～金8:45～17:00

下館支店 TEL0296-20-1288  
下館南支店 TEL0296-24-6385  
協和支店 TEL0296-57-4133

11 関城支店 TEL0296-37-6521  
44 結城支店 TEL0296-32-5291  
21 結城南支店 TEL0296-35-0666  
21 岩瀬支店 TEL0296-35-2101



● A北つくば店雑誌『まこと』No.303 2025年11月発行

●JAISつくばは広報誌「つくば」No.393 2024年1月号発行  
●HPアドレス <http://www.ja-kitatsukuba.or.jp/> ●Eメールアドレス [info@ja-kitatsukuba.or.jp](mailto:info@ja-kitatsukuba.or.jp)

●HPアドレス <http://www.ja-kitaatsukuba.or.jp/> ●Eメールアドレス [info@ja-kitaatsukuba.or.jp](mailto:info@ja-kitaatsukuba.or.jp)  
●発行／北つくば農業協同組合 編集／総務部企画開発課 ☎308-0051 茨城県筑西市岡井2222  
電話 0296(25) 6600

## 教育に関する様々な費用に ご利用いただけます!

入学金

授業料

アパート  
費用

公式HP・各種SNS・  
お問い合わせは  
こちらから！



JA北つくば

## 上曾トンネルが供用開始 桜川市～石岡市間の交通が円滑に

桜川市と石岡市が整備を進めてきた「上曾トンネル」が、令和7年9月27日（土）午後3時から供用を開始しました。

これまで、桜川市真壁町山尾から石岡市上曾までの区間は道幅が狭く、カーブも多かったことから、大型車は迂回を余儀なくされていました。台風による倒木や積雪で通行止めになることもあります。地域住民にとって長年の課題となっていました。

今回開通したトンネルを含む整備区間は全長5.58km。桜川市側は2.63km（うちトンネル1,599m）、石岡市側は2.95km（うちトンネル1,939m）で、トンネルおよび取付道路の幅員は8.0m/6.5mとなっています。

開通により、通行の安全性と利便性が大きく向上し、災害時の緊急輸送や地域間交流の促進が期待されます。県南と県西を結ぶ重要な幹線として、茨城空港方面へのアクセスも改善。地元産業や物流、観光振興にも寄与することが見込まれています。

JAとしても、地域の皆さまの暮らしや農産物輸送の利便性が高まることを歓迎し、今後も地域の発展に貢献できるよう取り組んでいきます。

JA北つくば



## 令和8年4月採用職員内定式を開催

JAは10月1日、令和8年4月採用予定職員の内定式を筑西市内のホテル新東で行いました。式には内定者7名が出席し、川津代表理事組合長、美留町常勤監事、増山総務部長立ち会いのもと、晴れやかな雰囲気の中で執り行われました。

式では、内定者一人ひとりに内定証書が手渡され、川津組合長から「来年4月に皆さんと働くことを楽しみにしています。協同組合が地域に欠かせない存在であり続けるためには、日々の努力とチームワークを大切にし、仲間とえらいながら発展していくことが大切です」と温かい激励の言葉が贈されました。

その後の懇親会では、組合長や監事、部長と内定者がテーブルを囲み、業務内容や今後の展望について意見を交わしました。内定者たちは熱心に耳を傾け、和やかな雰囲気の中で食事を楽しめながら交流を深めました。内定者同士も自己紹介や将来の抱負を語り合い、社会人としての新たな一歩に期待を膨らませていました。JAは、新たな仲間を迎え、これからも地域農業の発展と組合員サービスの向上に努めてまいります。

JA北つくば 関城支店



## 梨と相撲でぎわう「どすこいペア2025」開催

10月4日、筑西市関城地区の生涯学習センター「ペアーノ」で、特産の梨「ペア」と相撲の掛け声「どすこい」を組み合わせた祭典「どすこいペア2025」が開催されました。JA関城支店、関城青年部、関城地区女性部が協力し、ちびっこ相撲や腕相撲大会、ステージ発表など多彩なイベントで会場は賑わいました。

子どもたちによる「現役力士チャレンジ」では、式秀部屋の力士が登場。大きな拍手の中、ちびっこ力士たちの挑戦を受け、会場を盛り上げました。関城青年部や職員は旬の梨「新興」「にっこり」を販売、女性部員は「どすこいペアオリジナルちゃんこ」の調理をサポートし、来場者に秋の味覚と楽しさを届けました。

祭典は1990年の旧関城町時代に始まり、今年で33回目。特産の梨収穫を祝う「梨相撲」にちなんだ、地域に根差した秋の風物詩です。



# アグリ『農業』のワダイ!!

最近の農業情勢で気になる話題をピックアップしてお伝えします！

## ◇令和8年度農林水産関係予算概算要求の概要

農水省は令和8年度農林水産関係予算概算要求を「米の需要に応じた増産実現予算」と位置づけ、重点事項を「生産者自らの判断による需要に応じた生産」として、施策と要求予算を整理している。

### 【主な事業概要】

**総額：2兆6,588億円（2兆2,706億円）**（）内は令和7年度当初予算

<b>〈安心の基盤の再構築〉</b> セーフティーネットによる経営安定、農地・共同利用施設の集約化など生産基盤の強化等	農地の集約化の推進 161億円（43億円）等
<b>〈生産意欲を支える政策強化〉</b> スマート農業の導入、新品種への切替え等地域全体での生産性向上、革新的新品種の開発、先進技術の検証・開発・普及、酒米生産への支援、需要拡大・輸出拡大等	米穀等安定生産・需要開拓総合対策事業 40億円（-）等

### 1 食料安全保障の強化

農業構造転換集中対策として、農地の大区画化や中山間地におけるきめ細かな整備、共同利用施設の再編集約・合理化、スマート農業技術・新品種の開発、農業機械の導入、輸出産地の育成等を実施。	事項要求
麦・大豆等の本作化やブロックローテーション、保管施設の整備、商品開発等の取組の推進。	水田活用の直接支払交付金等 2,960億円（2,870億円）等

### 2 農業の持続的な発展

地域計画の実現に向けた支援 725億円の内数（-） 新規就農者育成総合対策 177億円（107億円）等	地域計画の実現に向けた支援 725億円の内数（-） 新規就農者育成総合対策 177億円（107億円）等
農地大区画化、水田汎用化・畠地化、水利施設の計画的更新や省エネ・管理省力化、ため池防災・減災対策、情報通信環境整備等の推進。	農業農村整備事業（公共） 3,941億円（3,331億円）等

### 事項要求

農業構造転換集中対策期間において、機動的・弾力的に対応すべき事業の実施に係る経費、「食料安全保障強化政策大綱」を踏まえた食料安全保障の強化に向けた対応に係る経費、「第1次国土強靭化実施中期計画」に係る経費及び「総合的なTPP等関連政策大綱」を踏まえた農林水産分野における経費については、予算編成過程で検討

令和8年度の農林水産関係予算概算要求は、「米の需要に応じた増産」を軸に、農業の安定的な基盤整備と生産性向上を両輪で進める方針が明確です。特に、農地の集約化やスマート農業の導入、新品種開発、需要開拓・輸出支援など、生産者自らの判断による効率的な生産体制の強化が重点とされています。また、新規就農者の育成や農業機械・施設の整備を通じた持続可能な農業発展への取り組みも盛り込まれており、食料安全保障と地域農業の活性化の両立を目指す内容と言えます。

## JA北つくば結城園芸部会レタス部

### 結城のレタス規格統一

JA結城園芸部会レタス部は10月3日、結城市の江川多目的集会施設で令和7年産秋冬レタス・サニーカール統一目揃え会を開きました。生産者やJA、担当者が参加し、出荷最盛期を前に規格の統一を確認しました。

小川部長は「猛暑が続き栽培管理も難しい中、収穫時期を迎えた。選別を厳格に行い、所得向上につなげよう。また、出荷予約を徹底し、有利販売を目指そう」と呼びかけました。

目揃え会では全農いばらきや普及センターの担当者が参加し、他産地の状況や販売情勢の説明があり、サンプルレタスの形状や大きさを揃えた選別方法、適期収穫の徹底、品質管理の重要性を改めて確認しました。参加者同士で意見交換も行われ、情報共有と連携を深める場になりました。今後も安定した出荷と高品質なレタスの提供に努め、地域農業の発展に寄与していきます。



## JA北つくば

### 大田市場で「ゆうきくんレタス」トップセールス

JAは10月17日、東京都中央卸売市場大田市場の東京青果株イベントスペースで、結城市産レタスのトップセールスを実施しました。JAの川津修組合長をはじめ、結城園芸部会レタス部の小川栄部長、結城市の小林栄市長らが参加し、出荷最盛期を迎えた結市のレタスを力強くPRしました。

川津組合長は「今年は天候に恵まれず苦労もあったが、生産者が努力を重ね、甘くてシャキシャキしたおいしいレタスができました。ぜひ多くのお客様に味わってほしい」とあいさつしました。

結市のレタスは、令和4年に茨城県の青果物銘柄産地として再指定を受けており、「ゆうきくんレタス」の名称で結城ブランドにも認定されています。高い品質と丁寧な栽培が評価され、市場関係者からも期待が寄せられています。



## JA北つくば下館玉ねぎ部会

### 下館玉ねぎ部会で直播栽培の播種実演会

JA下館玉ねぎ部会は10月7日、早瀬英昭さんの圃場で直播栽培播種実演会が開催されました。この取り組みは、スマート農業の普及促進や作業効率化を目的に、玉ねぎ栽培の新たな手法として導入されたものです。

実演会は下館玉ねぎ部会員向けに行われ、部会員に加え、全農いばらき・株式会社クボタ・JA関係者も参加しました。実演では、播種方法や機械操作の手順が紹介され、参加者は管理や作業のポイントを学びました。また、参加者同士で意見交換も行われ、技術向上や情報共有の場ともなりました。

今後は、全農いばらきとJAが連携し、播種から収穫、出荷までの栽培調査を実施し、技術の普及や効率的な栽培体制の確立を目指して取り組んでいきます。



## JA北つくば年金友の会

### 第16回JA年金友の会ゴルフ大会を開催

JAは9月26日、栃木県益子カントリークラブで第16回年金友の会ゴルフ大会を開催しました。参加者は202名で、昨年より大幅に増加しました。本大会は、JAで年金を受給中または予約されている方を対象に、健康づくりと親睦を目的として毎年実施しています。

当日は晴天に恵まれ、参加者は日頃の練習の成果を発揮しながら、和やかな雰囲気の中でプレーを楽しみました。競技は18ホールで行われ、優勝は関城地区の小幡和美さん、準優勝は岩瀬地区の仲田一良さん、3位は協和地区の大木正則さんとなり、古池専務よりトロフィーや賞品が手渡されました。また、大和地区的海老澤明美さんが女性優勝に輝きました。

プレー終了後の表彰式では、とび賞や女性特別賞もあり、一喜一憂しながら盛り上がり上がりました。大会を通して、参加者同士の会話や笑顔もあふれ、久しぶりの再会を喜ぶ声や新たな仲間づくりの輪も広がりました。

JA北つくばは今後も、年金受給者の仲間づくりや健康増進につながる活動を継続し、地域との交流の場としても充実を図ってまいります。



## 年金友の会会員の集い

### 年金友の会スペシャルコンサート

JAは10月17日から19日まで、筑西市立生涯学習センター「ペアーノ」で「JA北つくば年金友の会会員の集い」を開催し、秋元順子さん、美里里美さん、亀ひろしさんによるスペシャルコンサートを盛大に行いました。午前・午後の部計6回の公演には、約2,179人の会員が来場し、会場は笑顔と拍手に包まれました。

コンサートでは、美里里美さんが持ち歌を披露し、力強くも繊細な歌声で観客を魅了。秋元順子さんは新曲2曲を含む歌唱に加え、軽快なトークも交えて会場を笑いの渦に包みました。歌手たちの美しい歌声と艶やかな衣装が舞台を彩り、会場全体が一体感に包まれました。

公演の途中には、JA職員から花束と当管内産のブランド米「うつくしき」が手渡され、歌手からは満面の笑みがこぼれる場面もありました。歌と笑いに包まれた楽しいひとときとなり、会員の皆さんに秋のひとときを存分に楽しんでいただきました。



## JA北つくば

### カレンダーフォトコンテスト開催

JAでは、毎年恒例の「カレンダーフォトコンテスト」を今年も開催しました。今年のテーマは「農業とともに生きる～四季の恵み～」です。管内で撮影された写真を広く募集したところ、118点もの応募が寄せられました。

審査の結果、農業の魅力や地域の風景を表現した作品の中から、組合長賞をはじめ、優秀賞、優良賞、入選作品が選ばされました。受賞作品はいずれも四季折々の農作業や豊かな自然に囲まれた暮らしを写しており、地域ならではの温かさや力強さを感じられる内容となっています。

選ばれた作品は、令和8年版「JA北つくば健康カレンダー」に掲載され、組合員をはじめ多くの方に配布される予定です。毎年好評のカレンダーは、地域の魅力を広く発信する重要なツールとして親しまれています。JA北つくば総務部企画開発課齋藤課長は「写真を通じて農業や地域の魅力を再発見し、共有する機会になった」とコメントしており、今後も地域とともに歩む活動を大切にしていきます。



# 収穫の秋を楽しもう!

JAでは、「JA共済くらしの活動」の一環として、組合員・地域住民に対し、協同の輪を広げ豊かで暮らしやすい地域社会の実現に向け、様々な地域貢献活動に取り組んでいます。



## JA中部営農経済センター

### 小学校の農業体験授業にJAも協力

JA中部営農経済センターは9月17日に筑西市立養蚕小学校、10月3日には筑西市立中小学校で行われた稻刈り体験授業に参加しました。自分たちが田植えした圃場で、黄金色に実った稻の刈り取りに小学生たちが挑戦しました。

当日は、地元の生産者やPTA、JA職員が講師となり、鎌の使い方や安全な作業方法を丁寧に指導しました。児童たちは最初は戸惑いながらも、次第に慣れた手つきで稻を刈り取りました。

「初めての稻刈り、ちょっと大変だったけど楽しかった」「お米ができるまでの大変さがよくわかりました」といった声が上がり、笑顔があふれる一日となりました。体験を通じて、子どもたちは農業の大切さや食への感謝の気持ちを学びました。



## JA中部営農経済センター

### 竹島小学校サツマイモ収穫体験

JA中部営農経済センターは10月22日、筑西市立竹島小学校で行われた農業体験学習「サツマイモの収穫」に参加しました。児童たちは、5月の苗植え時に学んだ「斜め植え」と「垂直植え」の違いを確認しながらスコップを使って丁寧に掘り進めました。「手が泥だらけになったけど楽しかった」「大きいサツマイモが出てきてびっくりした」との声も聞かれ、笑顔あふれる収穫体験となりました。



## JA結城南支店

### 児童が稻の脱穀に挑戦

JA結城南支店と地元生産者が連携し、結城市立江川北小学校で小学5年生を対象に、稻刈りと脱穀・粋摺り体験授業が行われました。児童たちは今年6月に自分たちで植え、育ててきた稻を刈り取り、農業の工程を体験しました。

授業では、米生産者の松本良之さんが米作りや脱穀、精米の仕組みについて説明しました。児童たちは専用の機械を使った脱穀を体験し、粋摺りの作業も実際に見学しました。児童からは「稻刈りは思ったより重くて大変だったけど楽しかった」「自分で育てたお米がごはんになるのはすごい」といった声が上がりました。

最後には、炊き上がったお米で自分たちのおにぎり作りに挑戦しました。給食前の授業にも関わらず、みんな笑顔でおかわりをして楽しみました。「自分で握ったおにぎりは格別においしかった」「農家の人の大変さがよくわかった」と感想を話す児童もいました。体験を通して、子どもたちはお米の大切さや農業の魅力を学び、食への感謝の気持ちを深める貴重な時間となりました。



## JA西部営農経済センター

### 児童の稻刈り体験に協力

JA結城普通作部会と結城市、農業改良普及センターなどの企画で、9月24日、絹川小学校と上山川小学校の小学5年生を対象に稻刈り体験が行われました。今回刈り取る稻は、児童たちが5月に自分たちで田植えしたものです。

体験では、地元の生産者やJA職員が鎌の使い方や安全な作業方法を指導しました。児童たちは最初は戸惑いながらも、次第に慣れた手つきで稻を刈り取りました。

体験後、児童からは「自分で植えた稻がこんなに大きくなっていてびっくりした」「稻刈りは大変だったけど楽しかった」といった声が上がり、笑顔あふれる時間となりました。今回の体験を通して、子どもたちは農業の大切さや食への感謝の気持ちを学びました。



# とび出せはだしっ子!

このコーナーでは、子育て支援センター「はだしっ子」の活動を一部ご紹介!  
「はだしっ子」は、親子が集いあそびを通して交流を深め、両親の育児不安の解消と元気な子供の成長を図ることを目的に活動しています!皆さんもぜひ参加してみませんか?

J.A北つくば子育て支援センター「はだしっ子」は、9月24日に子育て支援センターで「ビリビリ ヒラヒラ新聞あそび」、10月8日に筑西市内の公園で「みんなでおいもほり」を開催しました。9月の「ビリビリヒラヒラ新聞あそび」では、10組22人の親子が参加し、新聞紙を破つたり舞わせたりする普段できない遊びを思いきり楽しみました。手遊びやペーパーサート、宝探しゲーム、リズム遊びなども行われ、子どもたちは笑顔で体を動かし、親子でふれあう時間を満喫しました。

10月の「みんなでおいもほり」では、親子15組35人が集まり、子どもたちは土に触れ、スコッタや手で夢中に掘り進め、大きなサツマイモが顔を出すたびに歓声が上がりました。収穫後は記念撮影や焼き芋の試食も行われ、子どもたちは笑顔でいました。親子でふれあう時間も満喫しました。

然に触れながら学べた「楽しむ」「おもしろい」との声が寄せられ、親子で秋の味覚を楽しみました。収穫後は、親子で秋の味覚を楽しめました。参加者からは「親子で自ら学ぶ」「楽しめた」との感想が寄せられ、季節の中で親子の絆を深める一日となりました。今後も「はだしっ子」では、親子で楽しめる多彩な催しを企画しています。

## 9/24 ビリビリ ヒラヒラ新聞あそび



## 10/8 みんなでおいもほり



### はだしっ子イベント案内



J.A北つくば管内に在住の0歳~6歳までの  
お子様と保護者を対象にご利用頂けます。

### 参加者募集

## はだしっ子 クリスマス

開催日時 令和7年12月17日水 午前10時~  
集合場所 JA北つくば子育て支援センター  
(桜川市加茂部1627)  
募集人員 20組の親子  
申込期日 定員になり次第締切  
参加費 子ども1人300円

※写真はイメージです  
◎やむを得ず、企画あそびの日程および内容が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

イベントのお申込み・お問い合わせ先: 子育て支援センター TEL 0296 (70) 8501

2026年(令和8年)

# JA健康カレンダー フォトコンテスト 各賞決定!

このたび、JA北つくば管内(筑西市・桜川市・結城市)で撮影された「農業とともに生きる」~四季の恵み~をテーマに、応募していただいた作品の中から「JA北つくば組合長賞、優秀賞、優良賞、入選」として12点を選考させていただきました。

見事選考された12点の作品につきましては、当JAのホームページよりご覧いただけます。また、2026(令和8年)JA健康カレンダーの各月の写真にも採用させていただきます。たくさんのご応募ありがとうございました。

次回の「2027年(令和9年)JA健康カレンダーフォトコンテスト」につきましては、応募要項等の詳細を、広報誌「すてっぷ」12月号や当JAホームページにて掲載する予定となっております。



JA北つくば組合長賞	農協全国商品券	10,000円分	1名様
優秀賞	農協全国商品券	8,000円分	1名様
優良賞	農協全国商品券	5,000円分	1名様
入選	農協全国商品券	3,000円分	9名様

(JA北つくばの各支店、ファーマーズマーケット「きらいち」などでご利用いただけます。)



※ここに掲載されている写真は応募  
いただいた中の一部となります。

各受賞作品、その他カレンダーに掲載予定の  
写真は、こちらからご覧ください。



お問い合わせ | JA北つくば 総務部 企画開発課 藤田

〒308-0051 筑西市岡芹2222 TEL 0296 (25) 6600



## 私の味自慢

Vol.52

「私の味自慢」は、JA女性部の方にご協力いただき、自慢の料理を紹介するコーナーです。みなさんもぜひ作ってみてください。

### チンジャオロース



ピーマンは一年を通して手に入る身近な野菜。シャキッとした食感と、やさしい苦みが料理に彩りを添えてくれます。チンジャオロースは、そんなピーマンをおいしく楽しめる定番のおかずです。ごはんにもよく合い、家族みんなが笑顔になる味わい。地元で採れた新鮮なピーマンを使って、あたたかな食卓のひと皿にいかがでしょうか。



JA北つくば明野地区女性部  
佐藤 蘭さん

#### 作り方

- 豚肉は細切りにしてボウルに入れる。(A)を加えて混ぜ、下味をつける。
- ピーマンは縦半分に切って、種とへたをとり、縦に細切りにする。にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- 別のボウルに(B)を入れて混ぜる。
- フライパンにサラダ油大さじ1/2を入れて熱し、ピーマン、たけのこを入れて全体に油が回るまで中火でさっと炒め、取り出す。
- 残りのサラダ油大さじ1/2を入れ、にんにく、しょうがを入れて弱火で熱し、香りが立ったら豚肉を加え、色が変わるとまで中火で炒める。
- ピーマン、たけのこを戻し入れ、さっと中火で炒め合わせたら(B)を加え、1分程炒める。ごま油をまわしかけて混ぜる。

#### 材料 2~3人前

豚ロース肉 (生姜焼き用)	200g
たけのこ (水煮、細切り)	100g
ピーマン	5個
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
サラダ油	大さじ1
ごま油	大さじ1
(A) 油	大さじ1
醤油	小さじ1
塩コショウ	少々
片栗粉	大さじ1
(B) 酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
醤油	大さじ1
オイスターソース	大さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1

## J.A.北つくばの相続相談サポート

### 準確定申告の基礎控除が48万円から引き上げられます。

令和7年度の税制改正が2025年12月1日に施行されます。所得税の申告をしなければならないはずの被相続人が年の途中で亡くなると、相続人や包括受遺者全員が被相続人の代わりに、所得税の申告納税をしなければならず、この申告は「準確定申告」と呼ばれています。準確定申告は、「相続を知った日の翌日から4ヶ月以内」に行わなければならぬと定められています。

改正前の所得税の基礎控除額は48万円であることから、亡くなった時点で被相続人に48万円以上の事業所得や不動産所得があれば、準確定申告が必要とされていましたが、令和7年度の税制改正により、基礎控除額は合計所得金額に応じて最大95万円に引き上げられます。

J.A.北つくばでは、相続に関するご相談を受け付け、専門家（有資格者）との連携で組合員のサポートを行います。お気軽にお問い合わせください。



お問い合わせ先

総務部企画開発課 小島 藤田 TEL 0296-25-6600  
E-mail souzoku-support@ja-kitatsukuba.or.jp



## J.A.北つくば下館地区女性部

### 第29回ビーチボールバレー大会

J.A.下館地区女性部は10月4日、第29回ビーチボールバレー大会をザ・ヒロサワ・シティ体育館で開催しました。大会には下館、大和・真壁・明野・結城・岩瀬地区の女性部員約72名が参加し、15チームが4ブロックに分かれて優勝を競いました。開会式で水越部長は「日頃の練習の成果を発揮しきがなく楽しんでください」とあいさつ。古池専務も「思う存分力を発揮してください」と激励しました。選手宣誓は下館地区代表の大山真智子さんが元気よく行い、会場は拍手に包まれました。試合は白熱したラリーが続き、笑顔と歓声が絶えない大会となりました。地域の女性部員が交流を深め、心地よい汗を流した大会は、終始明るく活気に満ちた雰囲気の中で幕を閉じました。



順位	チーム名	地区
優勝	ヴィーナス	明野
準優勝	本木2区	大和
3位	谷貝	真壁

こんにちは!  
**女性部**  
です。

(女性部の活動の一部を  
ご紹介します!)

## J.A.北つくば協和地区女性部

### パークゴルフ大会開催



J.A.協和地区女性部は10月8日、パークゴルフ大会を開催しました。部員10名が参加し、晴天の下、互いに声を掛け合いながらプレーを楽しみました。コースごとに笑い声が響き、時には和やかに競い合う場面も。プレーの合間にには交流の時間も設けられ、日頃の話題や近況を語り合い、部員同士の親睦を深めました。笑顔あふれる日となり、秋のひとときを満喫しました。

## J.A.北つくば結城地区女性部

### 秋の味覚★リンゴ狩りツアー



J.A.結城地区女性部は10月7日、部員57名が参加し、茨城県久慈郡大子町の藤田観光りんご園でリンゴ狩りを楽しみました。秋晴れの下、色とりどりのリンゴを手に取り、収穫の喜びを味わいました。その後、鶴の岬で昼食を取り、海の景色を眺めながら会話を弾ませました。さらに那珂湊でショッピングを楽しみ、笑顔あふれるひとときを過ごし、部員同士の親睦を深める充実の一日となりました。

## J.A.北つくば女性部

### ベストスコアを目指し74名が熱戦 第20回「J.A.北つくば女性部パークゴルフ大会」

第20回「J.A.北つくば女性部パークゴルフ大会」が10月16日、筑西市茂田の下館パークゴルフ場で開催されました。本大会は部員同士の親睦を深め、交流を促進することを目的に毎年行われ、各地区から女性部員74名が参加しました。

開会にあたり、古池専務が始球式を行い、参加者は一斉にコースへ。競技は個人戦形式で、1組3~4人の4コース（各コース9ホール）の合計スコアで競われました。曇り時々雨の天気にも負けず、和やかな雰囲気の中でプレーが進められ、部員たちは真剣な表情でスコアを重ね、日頃の練習の成果を披露しました。



# 食べてかなえる豆腐ビューティー

体の中からきれいになりたいなら、まずは食生活から。栄養たっぷりの豆腐は、毎日の健康と美容習慣にぴったり。早速今日から豆腐ビューティーを目指しましょう。

## 豆腐のタンパク質は女性の健康と美容に効果的！



肌の細胞はおよそ4週間で新しく生まれ変わるため、そのもととなるタンパク質は毎日しっかりと補いたいとしても

大切な栄養素です。  
肉からもタンパク質は取れますぐると毛穴が詰まりやすくなったり、肌トラブルの原因になることもあります。その点、大豆食品に含まれる植物性タンパク質なら、脂肪を気にせず肌に必要な栄養を補うことができます。

女性に悩みの多い便秘、肌荒れを引き起こす原因の一つとされています。腸の調子を整えるためには食物繊維をしっかりと取ることが重要です。豆腐を作るときにできるおからには食物

繊維がたっぷり含まれているため、豆腐とおからと一緒に食べることは、肌にとって理想的といえるでしょう。

豆腐は生理時にも取りたい食材です。生理のときはイライラしたり、不快感が募つたりすることがあります。豆腐に含まれるカルシウムやビタミンB群は、気持ちを落ち着かせる働きがあります。

生理のときに肩凝りや手足の冷えを感じる人もいますが、湯豆腐なら体温が温まり、手足の冷えも緩和されるでしょう。また豆腐が含む不飽和脂肪酸

はコレステロールを減らすため、血液の循環も良くなります。

妊娠時のつわりで食欲不振のときも、喉越しの良い豆腐は強い味方になってくれるでしょう。胎児の発育の他、子宮や胎盤、羊水の維持に必要なタンパク質を手軽に取ることができます。

## 豆腐に多く含まれる栄養素6

豆腐は体に欠かせない栄養素を多く含んだ優秀な食品といえます。

### 秋野菜と豆腐の蒸し物 ～おからみそだれ添え～

#### 豆腐お薦め料理



#### [材料](2人分)

豆腐	1/2丁(または充填豆腐1パック)
※綿・木綿どちらでも可。写真のように柔らかめの充填豆腐を使用する場合は、耐熱の器ごと蒸すと崩れにくい。	
マイタケ	1/2パック
カボチャ	100g
ナス	1本
〈おからみそだれ〉	
みそ	大さじ1と1/2
無調整豆乳	大さじ3
メープルシロップ(好みで)	小さじ1
おからパウダー	小さじ1~2

■ タンパク質  
筋肉を増やし、脂肪の燃焼を促進

■ カルシウム  
丈夫な体のためにしっかり取りたい栄養素

■ サポニン  
中性脂肪の蓄積を抑える

- カボチャは好みの厚さで薄切り、ナスは好みの厚さで輪切り、マイタケは小房に分ける。
- 蒸し籠にクッキングシートを敷き、カボチャ・ナス・マイタケを彩り良く並べる。豆腐は小皿に取って蒸し籠に入れる。
- 強火の蒸気で約10分、野菜に火が通るまで蒸す。
- おからみそだれを作る。ボウルにみそ・豆乳・メープルシロップ・おからパウダーを入れ、よく混ぜ合わせる。
- 蒸し上がった豆腐と野菜におからみそだれを添えていただく。

■ ポイント  
みその風味や栄養もそのまま生かせます。おからパウダーでとろみが付き、食物繊維も取れる腸活レシピ。秋野菜と豆腐の自然な甘みが、まるやかなみそだれと好相性です。たれは火を使わずに混ぜるだけでお手軽です。

監修 平沼亜由美  
管理栄養士・豆腐マイスター認定料理講師。  
豆腐やおからを使ったヘルシーでおしゃれな料理やスイーツを提案し、丁寧な暮らしを教える教室を主宰。

■ ビタミンB1  
糖質のエネルギー化を進め  
体脂肪の減少に役立つ

■ ビタミンB2  
脂肪を代謝し、  
体脂肪の消費を促進

■ 亜鉛・マグネシウム  
新陳代謝と  
脂肪の燃焼を促進

細胞の新陳代謝を促進する酵素を助ける役目を果たしているのが亜鉛とマグネシウムです。肝臓でアミノ酸からタンパク質を合成するときにも必要で、筋肉を増やしたり、筋肉で脂肪を燃えやすくしたりするのにも必要です。

■ ポイント  
豆腐の原料である大豆には、サポニンが豊富に含まれています。サポニンは小腸から吸収されたブドウ糖が中性脂肪に合成されるのを抑えるとともに、中性脂肪が脂肪細胞に蓄積されるのを抑える作用もあります。

■ タンパク質  
筋肉を増やし、脂肪の燃焼を促進

■ カルシウム  
丈夫な体のためにしっかり取りたい栄養素

■ ビタミンB1  
糖質のエネルギー化を進め  
体脂肪の減少に役立つ

■ ビタミンB2  
脂肪を代謝し、  
体脂肪の消費を促進

■ 亜鉛・マグネシウム  
新陳代謝と  
脂肪の燃焼を促進

細胞の新陳代謝を促進する酵素を助ける役目を果たしているのが亜鉛とマグネシウムです。肝臓でアミノ酸からタンパク質を合成するときにも必要で、筋肉を増やしたり、筋肉で脂肪を燃えやすくしたりするのにも必要です。

■ ポイント  
豆腐の原料である大豆には、サポニンが豊富に含まれています。サポニンは小腸から吸収されたブドウ糖が中性脂肪に合成されるのを抑えるとともに、中性脂肪が脂肪細胞に蓄積されるのを抑える作用もあります。

は、食べやすいだけでなく、栄養的な面からも女性の美容と健康の強い味方としてお薦めできる食品なのです。豆腐を積極的に取りましょう。



# キラキラ きらりくん

原作:P 漫画:P  
第118話:寒い時はネギを..



み ん や の ひ 3 ば



み ん や の ひ 3 ば



すずちゃん

下館 筑西市 宮本さん

もうそろそろ1歳のおてんば娘  
柴犬すずちゃん。田んぼ道を散歩  
するのが日課です。

み ん や の ひ 3 ば



モコちゃん

下館 筑西市 須藤さん

我家の愛犬モコちゃん。人なつこ  
く誰にでも可愛いがられています。  
これからも元気で、いつまでも愛  
嬌をふりまして下さいね。



P太郎ちゃん

岩瀬

桜川市 TOMOさん

我家に来て1年になるモモンガの  
P太郎ちゃん!いつもおやつをあげ  
に行くと、袋から顔を出して待ってる  
可愛いP太郎!これからも家族の一員として元気でいてね!

川柳

十倍も働けそうな秋が来た

新葉に飛び込む記憶幼き日  
団栗のトタン転がる夜の闇  
鳳仙花はじけてうなる句がほしき

炎天下雨よ降れと人々の願いもかない植物喜ぶ  
白百合が花びら落しはかなくも花の命はみじかきものなり  
猛暑にも雑草元気身を伸ばす老婆の草取り終わりが見えぬ  
シャワー浴びきれいさっぱり老妻はヘルパー気に入り笑顔で会話

こがねいろ空にうつりてほかほかと稻かるきかい遠くに見ゆる  
お盆様無事に送れて安心す夜枕元には秋虫の声  
筑西市 菊池智子

結城市 大嶋一陽	兵庫県明石市 小田慶喜	筑西市 平間和江	結城市 丸田しづ
結城市 薄井強	兵庫県明石市 小田和子	筑西市 広瀬利夫	筑西市 外山かつ子
結城市 大嶋一陽	兵庫県明石市 小田慶喜	筑西市 平間和江	結城市 丸田しづ
結城市 薄井強	兵庫県明石市 小田和子	筑西市 広瀬利夫	筑西市 外山かつ子

季節を詠む

応募方法について  
19ページをご覧ください。





インフォメーションボックス

# Step Information Box

令和8年  
春用

## 春肥料・農薬 予約注文受付開始

令和7年10月より令和8年度の春肥料と農薬の予約注文受付を開始します。  
お申込みいただいた方にはもれなく粗品をプレゼント。  
お申込みをお待ちしております。



リニューアル

お問い合わせ・ご予約のお申込みは、最寄りの支店・営農経済センターまで

ファーマーズマーケット



## きらいいち直売所 新規出荷者説明会開催

これから直売所での出荷を始めたい方を対象に、出荷の流れや注意点をわかりやすく説明する説明会を開催します。初めての方でも安心して出荷できるよう、具体的な手順や必要な書類の準備などを丁寧にお伝えします。ぜひご参加ください。

日 時：令和7年11月26日（水曜日）午後13:30～

場 所：ファーマーズマーケットきらいいち筑西店 多目的ホール  
内 容：きらいいち新規出荷に係る説明 他



**娘** や孫達と日帰り旅行に毎年行っています。県内や那須など、10年近く色々な所へ行っています。娘や孫たちの楽しそうな笑顔が見られるのが楽しみです。

筑西市 匿名さん

**秋** の楽しみと言えば栗です。妹の家に栗の木があり、主人と一緒に栗拾いし、相伴にあざかります。ゆで栗と栗ごはん、幸せな時間を味わいます。

筑西市 匿名さん

**読書** と食べ物です。特に今年はサンマが手頃な価格で食べられ、形も少し大きくなっていますので、何回食べ出来るか楽しみです。

結城市 匿名さん

**川** 俣温泉から光徳牧場へ抜ける林道のドライブ。落葉を飛ばしながら疾走。ケンメリのスカイラインを思い出します。

筑西市 T・Sさん

**パン** を見つけて思わず叫んでしまった動物ってなーんだ？

\*10月号の答えは「福岡県(服をかけん)」でした。

- ①クイズの答え
- ②ご意見・ご感想
- ③今月のテーマ  
「冬を快適に過ごすための知恵と準備」
- 住所  
氏名（ふりがな）  
及びペンネーム※
- 年齢・電話番号

〒308-0051

JA北つくば本店  
すてっぷ係  
行  
筑西市岡井2222

(ウラ) (オモテ)  
【応募規定】ハガキに上記の要領で記入してください。正解者の中から抽選で、15名の方に粗品をプレゼントします。  
【締め切り】令和7年12月5日（金）当日消印有効  
※ペンネームがない場合は、イニシャルでの掲載となります。

今月のテーマ

「あなたの秋の  
楽しみ方は？」



おたより

**涼** しきなつたりお菓子作りをしたいです。スイートポテト、大好きな梨で以前「すてっぷ」に載っていた「梨のキャラメリゼケーキ」を作りたい。冬休みに四国から2人の孫が来る予定なので、レパートリーを増やしたりと思って料理本を読んだり、スマホで検索しています。

**柿** が好きなので、近所の人からおすそ分けをいただくのが待ち遠しいです。

結城市 モトジージさん

**サボテン** の花の写真を見てもきれいです。花を見るのは1日だけなんて悲しきけど、次に咲くのは本当に楽しみだなあと思いました。

筑西市 I・Mさん

**私の味自慢** のコーナーが続き、梨農家さんもじっくりお問い合わせイベントを行って、とても良かつたと思います。子供達も大人しゃき。これからも頑張つて続けてもらいたいと思います。

筑西市 H・Tさん

今年は、特に異常な暑さが続き、梨農家さんもじ苦し。本当においしく梨をくりがといじらじらします。

筑西市 くいやちやんさん

16 すてっぷ

J A 北つくばでは、結婚相談をお待ちしております。

■お問い合わせ先

JA北つくば農業経済部 営農企画課

筑西市西榎生1212-11

☎ 0296(25) 6602

または最寄りの支店窓口まで

編集後記

日ごとに風が冷たくなり、秋の深まりを感じる季節になりました。今号では、子どもたちが参加した稲刈りやサツマイモ掘りなどの収穫体験を特集しています。夢中になって稲を刈ったり、土の中から大きなお芋を掘り出したり、笑顔いっぱいの様子に、見ているこちらまで元気をもらいました。

秋はまさに実りの季節。新米や旬の野菜など、おいしいものがたくさん並びますね。地域の田んぼや畑で育った作物を味わうと、自然の恵みと生産者の皆さんの努力に感謝の気持ちがわいてきます。

これから寒さが増していきますが、温かい食卓を囲みながら、心も体もほっとする時間を過ごしていただけたらうれしいです。どうぞ元気で、穏やかな冬をお迎えください。(N)

お部屋探しはJAへ

きっとあなたにピッタリなお部屋がありますよ！

JA北つくば 資産管理センター

TEL 0296(33)7077

住所／結城市新福寺4-13-3

【営業時間】月～土曜 8:30～17:00 【定休日】日曜・祝祭日

**個人情報取扱いについて**

弊誌に付し、投稿者の皆さまから頂いた個人情報は、掲載および記念品の発送のみに使用し、第三者に使用することは一切ありません。企画終了後は、厳重に管理いたします。ただし、法的義務のための情報開示に対しては、その限りではありません。

# Step Information Box インフォメーションボックス



# 楽しい旅のご案内

ふっと旅したくなるプランをここにそろえました  
あなたの行きたい 感じたい旅を見つけてください

令和8年 3月11日(水)～3月13日(金)

〈募集人員〉 18名 〈催行人員〉 12名  
〈申込締切〉 令和8年1月9日(金)

(中込綿切) 令和3年1月9日(金)  
(施行代金) 二二七萬 **106.00**

〈旅行代金〉 お1人様 **196,000円**

○受託販売 JA北つくば旅行センター

お問い合わせ JA北つくば旅行センター  
お問い合わせ TEL.0296(25)3538  
お問い合わせ FAX.0296(25)3537  
お問い合わせ 茨城県筑西市西櫻生1212-1  
お問い合わせ 〒308-0832  
お問い合わせ 佐藤一郎  
お問い合わせ 会員登録  
お問い合わせ 一般社団法人 全国旅行業協会正会員  
お問い合わせ (茨城県知事登録第2種旅行業第432号)

(観光庁長官登録旅行業第939号)  
株式会社 農協観光 関東支店  
**TEL: (048) 755-9344**  
0-0063 埼玉県さいたま市浦和区高砂3-12-9 埼玉県農林会館

**JA北茨城農業まつり会場に出展**

**11/15 ± 結城会場**

**11/29 ± 桜川会場(大和・真壁・岩瀬)**

**12/ 6 ± 明野会場**

12月6日まで、台数限定で受付しております。

# 農業まつり出展

# 得

# 農業応援

# フェア

**DAIHATSU ハイゼットトラック**

スタンダード “農用スペシャル”



[4WD/5MT] エアコン  
パワステ

55,000円(税込)の  
オプションが付いて!

**125** 万円  
(税込)

ダイハツスマートアシスト搭載

充実の特別オプション付！

- ・スパーーUVカットガラス(フロントウインドウ)
- ・スパーーUV&IRカットガラス(フロントドア)
- ・LED大型荷台作業灯(首振り機構付)
- ・ブリティレザーシート表皮
- ・リヤ枚数リフスリング
- ・スパークリーンエアフィルター
- ・スパーーテフロック・AM/FMラジオ

フェア期間限定！

**SUZUKI 新型キャリイ**

トラック KC 農繁

[4WD/5MT] エアコン・パワステ  
デフロック付

30,000円(税込)の  
オプションが付いて!

**120** 万円  
(税込)

上記の仕様に  
安全装備を追加して

**Safety Support**

スズキ  
セイフティサポート搭載車

**127** 万円  
(税込)

フェア期間中 キャリイトラックご成約の方限定  
ガソリン満タンサービス！

充実の特別オプション付！

フェア期間限定！

新型KC農繁の主な装備

- SRS エアバッグ  
(運転席、助手席)
- ぬかるみ除却アシスト  
(4AT車)
- アシーメンバーガード
- 強化ドアサッシュベニヤン
- デフロック(5MT車)
- パワードアロック
- アンチルホストブリッテラー
- LED荷台作業灯
- リヤゲートチエーン
- メキシプロトガーニッシュ
- 3ボタン式LEDルームランプ(プロト)
- ピニールレザーシート表皮
- AM/FMラジオ(スピーカー内蔵)
- みち版引きかけ式リヤゲート
- \*みち版(ストップリニア)は販売会社  
取扱い(セイフティサポート)ではありません。
- アイドリングストップシステム
- 電波式キーレスエンジンリー
- パワーウィンドー
- (ドック機能/遮断席オート  
挿み込み防止機構付)

※掲載されているお車は、受注生産のため納車までにお時間がかかります。

お問い合わせ JA北つくば 自動車センター TEL 0296-52-1424  
【営業時間】8:30~17:00(土・日休)