

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タイー
 おどろき! Pickup! 農業のワダイ!!



JA北つくばは、みずから生産した新鮮な野菜・果物を、JA北つくばの店頭・通販で提供しています。

すてっぷ

JA北つくば広報誌

一歩ずつ・より高く・さらに前進

2025年
 No.393

JAマイカーローン

車・バイクの購入
 他行からの借換・車検等にも

キャンペーン適用期間
 令和7年8月1日(金)～
 令和8年1月31日(土)まで

変動金利型
 店頭金利より
年間1.325%～1.825% 引下げ

金利引き下げ条件

- 無条件引下げ ▲1.325%
- JAカードローン契約 ▲0.200%
- 給与振込指定の契約 ▲0.100%
- その他ローンご利用中の方
- 自動車関連事業者からの紹介(自動車センターを含む)
- JAカード契約
- JA個人ネットバンク契約
- Jエイクラブ会員
- JA北つくば公式LINEおよびJASSポートLINE登録

インターネットより24時間いつでも簡単・便利にお手続き!!

ご融資金額は 最高1,000万円
 返済期間は 最長15年まで

スマートフォンからはこちら
<https://ja-netloan.jp/prefecture/0800/>

パソコンからはこちら
<https://ja-netloan.jp/prefecture/0800/>

JAネットローン 茨城版

JA教育ローン

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

キャンペーン適用期間
 令和7年8月1日(金)～
 令和8年1月31日(土)まで

変動金利型
 店頭金利より
年最大1.525% 引下げ

ご融資金額 最高1,000万円

返済期間 最長15年まで

金利引き下げ条件

- 無条件引下げ ▲1.025%
- 給与振込の既存契約、または新規契約 ▲0.500%
- その他ローンをご利用中の方
- 家族(非同居含む)による年金口座振込指定の契約
- JAカードの契約
- きらいちプレミアムポイントカード契約
- JA個人ネットバンクの契約
- 公共料金口座振替の契約(1件以上)
- JA北つくば公式LINEおよびJASSポートLINE登録

インターネットより24時間いつでも簡単・便利にお手続き!!

スマートフォンからはこちら
<https://ja-netloan.jp/prefecture/0800/>

パソコンからはこちら
<https://ja-netloan.jp/prefecture/0800/>

JAネットローン 茨城版

JA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	大和支店	TEL0296-58-5311	関城支店	TEL0296-37-6521
下館南支店	TEL0296-24-6385	真壁支店	TEL0296-55-1144	結城支店	TEL0296-32-5291
協和支店	TEL0296-57-4133	明野支店	TEL0296-52-1421	結城南支店	TEL0296-35-0666
				岩瀬支店	TEL0296-75-3101

こども食堂応援 2025

取扱期間/2025年9月1日[月]▶2025年11月28日[金]

募集総額30億円

定期貯金

※お預入れいただいた額の0.0167%相当額を支援金提供
 農業協同組合連合会が認定NPO法人茨城NPOセンター
 モンズを通じて県内の子ども食堂に寄付します。(寄付額
 0.0167%、上限200万円) ※寄付額は毎月1回更新により、
 活動資金を必要とする茨城県内の子ども食堂に提供します。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

適用金利

年0.4%

(税引後 年0.318%)

子ども食堂応援定期貯金を
 利用するメリット

①お客様負担なしで子ども食堂を応援できる。
 本商品にお預入れいただくと、お客様の負担は0円で子ども食堂に寄付することができます。

②定期貯金利息を満額受け取ることができる。
 本商品は一般的な定期貯金同様、決められた期間お預入れいただくと満期後に利息を満額受け取ることができます。

JA北つくば

上曽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「上曽トンネル」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曽までの区間は道幅が狭く、カーブが多かったことから、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、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月に皆さんと働ける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、仲間と支え合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られました。

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み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

梨と相撲でにぎわう「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。



『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

〈安心の基盤の再構築〉 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
〈生産意欲を支える政策強化〉 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、農地を引き受ける担い手による農業機械等の導入、農地バンク等による農地の集約化、外部からの担い手の誘致、共同利用施設の再編・集約化、新規就農者の育成・確保、雇用労働環境の整備等を推進。	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・畑地化、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次国土強靱化実施中期計画」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。

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「猛暑が続く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もなりました。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。



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城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。

結城市のレタスは、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。



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しました。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。



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、大和地区の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。



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、入選作品が選ばれました。受賞作品はど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々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たいです。



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く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稲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、黄金色に実った稲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稲を刈り取りました。

「初めての稲刈り、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。

養蚕小学校



中小学校



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

児童が稲の脱穀に挑戦

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、稲刈りと脱穀・粳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、育ててきた稲を刈り取り、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、粳摺りの作業も実際に見学しました。児童からは「稲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

児童の稲刈り体験に協力

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年生を対象に稲刈り体験が行われました。今回刈り取る稲は、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稲を刈り取りました。

体験後、児童からは「自分で植えた稲がこんなに大きくなっていてびっくりした」「稲刈りは大変だったけど楽しかった」といった声上がり、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。

絹川小学校



上山川小学校



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?

JA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日に筑西市内の圃場で「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、新聞紙を破っ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。手遊びやペープサート、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、スコップ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、親子で秋の味覚を楽しみました。参加者からは「親子で自然に触れながら学べた」「楽しい思い出になった」との声が寄せられ、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きます。

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



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「すてっぴ」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。



はだしっ子イベント案内

JA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。

はだしっ子のHP・SNS・連絡先
等はコチラから!



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

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

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、あたたかな食事のひとつ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

「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



作り方

- ①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。
- ②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。
- ③別のボウルに(B)を入れて混ぜる。
- ④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。
- ⑤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、色が変わるまで中火で炒める。
- ⑥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

JA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

JA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、け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ぎ、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。



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！

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

JA北つくば協和地区女性部

パークゴルフ大会開催



JA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。プレーの合間には交流の時間も設けられ、日頃の話や近況を語り合い、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。

JA北つくば結城地区女性部

秋の味覚★リンゴ狩りツアー



JA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しました。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、鶏の串で昼食をとり、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。

JA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のは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ない。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ない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。



JA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



JA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「JA北つくば女性部パークゴルフ大会」

第20回「JA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。



いつまでも健康とキレイを！

イラスト：小林裕美子

食べてかなえる豆腐ビュートイー

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トイ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補いたいとても



大切な栄養素です。肉からもタンパク質は取れますが、脂肪も多く含まれているため、取り過ぎ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も、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、豆腐とおからを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、不快感が募ったりすることがありますが、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、湯豆腐なら体が温まり、手足の冷えも緩和されるでしょう。また豆腐を含む不飽和脂肪酸

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可欠なタンパク質を手軽に取ることができます。タンパク質を多く含んでいる豆腐は、食べやすいだけでなく、栄養的な面から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。

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。豆腐を積極的に取って健康の増進、病気の予防に役立てましょう。代表的な栄養素をご紹介します。

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

糖質の代謝（エネルギー化）に欠かせない栄養素です。エネルギーとして使われずに余った糖質は中性脂肪となり、脂肪細胞に蓄えられて体脂肪となります。ビタミンB1は糖質を効率良く燃やしてくれます。

ビタミンB2
脂肪を代謝し、
体脂肪の消費を促進

食事で取った脂質はリパーゼという脂肪分解酵素によって分解されてエネルギー化されますが、そのときにビタミンB2が必要です。健康と美容のためには脂肪を代謝するビタミンB2を多く取ることが求められます。

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必要です。

タンパク質
筋肉を増やし、
脂肪の燃焼を促進

酵素やホルモンなど体に必要成分もタンパク質からできています。豆腐は水分が多く大豆のタンパク質が消化・吸収されやすい形になっています。豆腐を取ることで、筋肉が増えて脂肪の燃焼を促進してくれます。

カルシウム
丈夫な体のために
しっかり取りたい栄養素

カルシウムは人間の体を構成するミネラルの中で最も多く存在しています。骨や歯の主な構成成分として知られていますが、細胞の分裂・分化、筋肉収縮、神経興奮、血液凝固作用に関わるなど、体にとって大切な栄養素です。

サポニン
中性脂肪の
蓄積を抑える

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。

豆腐お薦め料理

秋野菜と豆腐の蒸し物 「おからみそだれ添え」



【材料】(2人分)

豆腐……………1/2丁(または充填豆腐1パック)
※絹・木綿どちらでも可。写真のように柔らかな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(お好みで)……………小さじ1
おからパウダー……………小さじ1～2

【作り方】

- ①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。
- ②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。
- ③強火の蒸気で約10分、野菜に火が通るまで蒸す。
- ④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。
- ⑤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します。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、まろやかなみそだれと好相性です。たれは火を使わず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、丁寧な暮らしを彩る教室を主宰。

原作：P 漫画：P

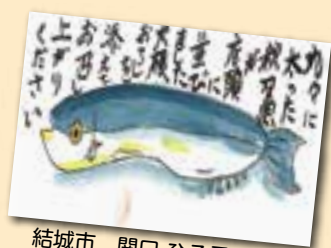
第118話：寒い時はネギを..



みんなのひろば



絵手紙 RE:ETEGAMI



結城市 関口 ひろ子 さん



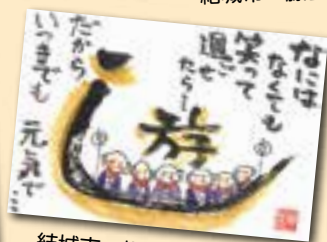
結城市 稲葉 和江 さん



結城市 藤田 みどり さん



結城市 秋山 通子 さん



結城市 坂入 由起江 さん



結城市 花和 友紀枝 さん



結城市 長瀬 むつ美 さん



結城市 矢口 せつ さん



結城市 笠原 麗子 さん



結城市 稲葉 律子 さん



結城市 山中 みつよ さん



結城市 山根 トシ子 さん



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。



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
嬌をふりまいて下さいね。



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つて
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

俳句

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

結城市 大嶋 一陽

筑西市 薄井 強

兵庫県明石市 小田 慶喜
兵庫県明石市 小田 和子

結城市 平間 和江

筑西市 広瀬 利夫

筑西市 飯田 浩子

結城市 丸田 しず

筑西市 外山 かつ子

筑西市 菊池 智子

短歌

お盆様無事に送れて安心す夜枕元には秋虫の声

こがねいろ空にうつりてほかほかと稲かるきかい遠くに見ゆる

炎天下雨よ降れと人々の願いもかない植物喜ぶ

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

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

季節を詠む

応募方法については
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ちろん粗品をプレゼント。
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ち筑西店 多目的ホール

内 容：きらいち新規出荷に係る説明 他



おたより



今月のテーマ
「あなたの秋の
楽しみ方は？」

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 noboruさん

秋の楽しみと言えば栗で
す。妹の家に栗の木があり
主人と二人で栗拾いし、ご
相伴にあずかります。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

涼しくなったらお菓子作
りをしたいです。スイー
トポテト、大好きな梨で以
前「すてっぶ」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
増やしたいと思って料理本
を読んだり、スマホで検索
しています。

筑西市 M・Sさん

各地区の農業まつりでバ
ケツをもらって帰ります。
楽しみ！

桜川市 M・Oさん

秋は梨・ぶどう等品種も
多く収穫地によって多少の
味の違いがあり、それも楽
しみの一つです。とにかく
美味しいですね。

結城市 となりの美代ちゃんさん

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
食出来るか楽しみです。

筑西市 匿名さん

秋というと何といっても
新米の白いごはん。サン
マ焼きに大根おろしを添え、
味噌汁があれば最高ですね。
秋ナスも色々な料理で楽し
んでいます。

筑西市 T・Oさん

柿が好きなので、近所の
人からおすそわけをいただ
くのが待ち遠しいです。

結城市 モトじーさん



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

「意見・感想等

「私の味自慢」JA女性
部の方を参考にしています。
お気に入りのレシピは切り
抜いてファイルに保存して
います。

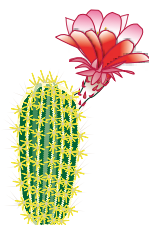
桜川市 マリリンさん

「JAのお祭りを遊びつ
くせ ふれあいイベント」
各支店いろいろな幅広いこ
とを行い、とても良かった
と思います。子供達も大は
しゃぎ。これからも頑張っ
て続けてもらいたいと思
います。

筑西市 I・Mさん

サボテンの花の写真を
見られるのは1日だけなん
て悲しいけど、次に咲くの
は本当に楽しみだなと思
いました。

筑西市 H・T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
すてっぶ係 行

筑西市岡片2222

(ウラ)

【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
プレゼントは12月末の発送になります。※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。

(オモテ)

私の味自慢のコーナーが
とても好きで、家にある野
菜などで作れるレシピなの
ですぐに作って楽しんでい
ます。

筑西市 くーちゃんさん

今年は、特に異常な暑さ
が続き、梨農家さんもお苦
労が絶えなかったと思いま
す。本当に美味しい梨をあ
りがとうございます。

桜川市 匿名さん

「みんなのひろば」の絵
手紙はどの作品もすてきで
すね。いつも楽しく拝見さ
せていただいています。

筑西市 ヒマラヤシダーさん

