

すてっぷ

2025年

12

No.394

2025 はだしっ子 ファミリーコンサート

JA北つくば 子育て支援センター



特集1 令和7年度 農業まつり開催!!

特集2 からだに愛情みんなにやさしいヨーグルト

 Citrus
Ribbon
PROJECT

JA北つくばは、シトラスリボンプロジェクトに賛同しています

JA北つくば組合員対策グループ

JA北つくば、渉外担当者向け相続基礎研修会を開催!

JAは、10月28日に渉外担当者向けの相続基礎研修会を午前・午後の2回に分けて開催し、支店渉外担当者38人が参加しました。研修では、事業承継や相続相談の重要性についての説明に加え、相続対応の基本や相続税の計算問題にも取り組み、具体的な事例を交えながら学びを深めました。担当の小島さんは「相続をきっかけに取引が途絶えるのではなく、次世代とのつながりを深める機会とすることが大切です。職員全員で組合員支援に取り組む姿勢が重要です」と話し、職員が意識すべき方向性や考え方を共有しました。

研修に参加した渉外担当者は、組合員宅で簡単な説明ができる基礎知識を身につけ、相続相談や事業承継支援の第一歩を学びました。JA北つくばでは、今年4月に組合員対策グループを新設し、相続相談をはじめとした組合員支援に力を入れています。今後も研修で得た知識やノウハウを各支店で共有し、組合員との信頼関係をより一層深めていく方針です。

今回の研修を通じ、職員一人ひとりが相続相談の重要性を再確認するとともに、組合員の安心につながるきめ細やかな対応を心がける姿勢を学ぶ機会となりました。

JA北つくば

高校生の思いをカタチに JA北つくばが地域イベントを支援

JAは、地元高校生が主体となって企画・運営する地域活性化イベントに賛同し、地域農業やJAの魅力発信に取り組んでいます。この活動は、次世代を担う高校生が「地域を盛り上げたい」という思いから立ち上げたもので、若い感性と行動力によって地域の魅力を再発見しようとする試みです。JAとしても、高校生との連携を通して、農業の大切さや地域産業の意義を理解してもらうことを目的としています。

イベント開催に向けては、JA職員と高校生が複数回にわたり打合せを行い、会場構成や運営内容、販売体験の方法などを協議しました。生徒たちはポスターのデザインやブース装飾のアイデアを出し合い、農産物直売所を紹介する動画の制作にも挑戦するなど、主体的に活動しています。準備を進める中で、JA担当者とのメール連絡や資料作成なども自ら行い、実践的な学びの場にもなっています。

生徒たちは「イベントを通して地域の農産物をもっと知ってもらい、新鮮でおいしい野菜をPRしたい」と意気込みを語り、本番となる11月22日に向けて日々準備を重ねました。

JAでは、今後も学校や地域団体との協力体制を深め、若い世代が農業や地域の魅力に关心を持ち、未来をともに支える取り組みを継続していきます。

JA北つくば

シトラスリボンプロジェクト委員会を開催



JAでは、「シトラスリボンプロジェクト」の趣旨に賛同し、職場内で多様性を尊重し、差別やハラスメントのない環境づくりに取り組んでいます。

10月29日には、今後の具体的な活動方針を検討するため、「シトラスリボンプロジェクト委員会」を開催しました。

委員会では、職員一人ひとりが安心して働く職場を目指し、活発な意見交換が行われました。多様な考え方を受け入れる姿勢の大切さや、日常業務の中で意識できる行動の工夫、組織全体で取り組む課題など、幅広い意見が出されました。

参加した職員からは、「小さな行動の積み重ねが大切」「お互いの立場や考えを理解し合える仕組みを作りたい」といった前向きな提案もあり、今後の活動につながる貴重な意見が数多く寄せられました。

今後は、当JA内の職場報で毎月「今月意識したこと」を発信し、職員一人ひとりが意識を高めながら取り組みを進めています。当JAでは、こうした活動を通じて、より働きやすく、安心して意見を出し合える職場環境づくりを進めています。



2027年(令和9年)
JA健康カレンダー
作品募集
フォトコンテスト

テーマ 「未来へつなぐ農の景色」
～次の世代に残したい、ふるさとの一年～
(筑西市、桜川市、結城市で撮影された写真)



JA北つくば管内「筑西市、桜川市、結城市」で撮影された「未来へつなぐ農の景色」～次の世代に残したい、ふるさとの一年～をテーマに写真コンテストを開催し、応募作品の中から「JA北つくば組合長賞、優秀賞、優良賞、入選」として選定、2027年(令和9年)のJA北つくば健康カレンダーに採用します。応募者本人が撮影した写真で、未発表のものとします。お気軽にご応募ください。

記念品
JA北つくば組合長賞
レインボーカード 10,000円分 1名様
優秀賞
レインボーカード 8,000円分 1名様
優良賞
レインボーカード 5,000円分 1名様
入選
レインボーカード 3,000円分 9名様

※レインボーカードは、きらいち筑西店、結城店などでご利用頂けます。

※上記各賞作品は各月のJA健康カレンダー写真に採用させて頂きます。

その他他の作品につきましては、選定の上JA健康カレンダー表紙に掲載

させて頂きます。

個人情報について

○応募作品はオリジナル、未発表のものに限ります。 ○同一写真、類似写真が他のコンテスト等の応募中、応募予定の写真は応募できません。 ○デジタルカメラによる撮影の場合、撮影された画像の加工や合成など修正したものは応募できません。(トリミング、明暗の補正は可) ○応募作品の使用権は主催者に帰属し、無償で使用できるものとします。(JA健康カレンダー、出版物、ウェブサイト等)

○写真撮影を行うにあたって著作権・肖像権を侵害すると法的に責任を問われる場合がありますので十分にご注意下さい。 ○被写体の背景などに人物が写る場合は、本人(被写体)の了承を得るか、個人が特定できないよう撮影するか十分にご注意下さい。 ○権利の侵害等については、当JAでは責任は一切負いかねます。 ○応募写真でのカレンダーの作成、ホームページへの掲載等を行う際は、写真をトリミング、明暗調整を行う場合があります。

個人情報について

○応募の際頂く個人情報につきましては、当組合が管理し、当該コンテストの運営目的以外には使用いたしません。カレンダー作成に関する委託先は別として第三者には提供いたしません。

○カレンダーへの利用については、撮影者の氏名、市町村名を明示させていただきます。

応募締切
令和8年8月31日(月)

応募資格

どなたでも自由に応募できます。

応募規格

カラー、サービス版、L~2L

Eメールでの申込みの場合は、JPEGまたはPNG

形式、サイズは5MB以下で送付して下さい。また、複数枚同時に送る等サイズが大きくなる場合は、

外部のファイル送信サービスを利用することも可

能です。

審査発表

令和8年11月にJA北つくばホームページ上で発表

申込方法

下記の必要事項を写真の裏面にもれなく記入し、郵送または最寄りの支店までお持ちいただき応募ください。応募点数はお一人5枚までとさせていただきます。なお、Eメールでの応募も受け付けております。必要事項を記入の上、写真データを添付して下記応募先のEメールアドレスまでお送りください。

必要事項

○応募写真のタイトル ○撮影日・撮影場所
○郵便番号 ○住所 ○氏名 ○電話番号

応募先

〒308-0051 筑西市岡井2222
JA北つくば 総務部 企画開発課 藤田宛
もしくはEメール h-fujita@ja-kitatsukuba.or.jp まで



JA北つくばHP

JA北つくばいちご部会

JA北つくばのイチゴ出荷がスタート！

JAでは、11月からイチゴの出荷が始まりました。地域のハウスでは赤く色づいた実が次々と収穫され、生産者の手によって選別・箱詰め作業が進められています。イチゴはこれから12月にかけて最盛期を迎え、5月初旬まで県内外へ出荷される予定です。昨年の出荷量は568トン、販売高は7億4千万円でした。今年は天候に恵まれなかったものの、生産者の丁寧な管理により生育は概ね順調で、出荷量620トン、販売高7億3千万円を見込んでいます。JAでは、今後も高品質なイチゴの安定出荷に努めるとともに、生産者と連携し、安全・安心でおいしいイチゴを消費者へ届けてまいります。また、ファーマーズマーケットきらいち筑西店・結城店でも新鮮なイチゴを販売し、地域の皆さんに季節の味覚を楽しんでいただけるよう取り組んでいます。



JA北つくば関城地区きゅうり部会

今年最後のキュウリ目揃え会を開催

JA関城きゅうり部会は、11月7日に関城野菜集出荷所で今年最後のキュウリの目揃え会を開きました。生産者19名が参加し、規格の統一や出荷品質の確認を行い、安定した出荷と消費者への安心・安全な供給を目指しました。広瀬部会長は「朝晩は冷え込んでいますので、体調に気を付けながら収穫を行ってください」と挨拶し、参加者に励ましの言葉を送りました。

当JAでは、令和6年度のキュウリ出荷数量は4,359トン、販売高は14億6,900万円となっており、今年度も4,478トン、13億2,400万円を見込んでいます。今回の目揃え会は、生産者同士が出荷基準を再確認し、品質の高いキュウリづくりを目指す意識を共有する貴重な機会となりました。今後も部会員一丸となり、高品質で信頼される産地づくりを進めていきます。



JA北つくば結城園芸部会葱部

令和8年産ネギの品質向上を目指して「ネギ農薬、土壌診断結果・施肥設計、ネギ夏柱等講習会」開催！

JA結城園芸部会葱部は10月27日、結城南支店2階大会議室で令和8年産ネギ農薬、土壌診断結果・施肥設計、ネギ夏柱等講習会を開催しました。結城地域農業改良普及センターや全農いばらき、農薬・肥料関係者、JA職員のほか、部員14名が参加しました。講習では、ネギの病害虫防除や土壌診断に基づく施肥設計、軟腐病・白絹病防除体系、夏柱品種の特性や耐病性など幅広く紹介され、実際の圃場での注意点や栽培管理の改善策についても詳しく解説されました。参加者は熱心にメモを取りながら質疑応答を行い、情報を共有する姿が見られました。稲葉部長は「年々厳しい栽培環境ですが、他県・他産地の事例を学び、今後の栽培に活かしてほしい」と呼びかけました。同部では今後も講習会を通じて知識を深め、部員全員で品質の良いネギづくりに取り組んでいきます。



JA北つくば明野支店

五葉学園で羽釜ご飯作り体験！～地元の食材を楽しく学ぼう～

JA明野支店は、11月11日、明野五葉学園の小学5年生約100名を対象に、食育の授業を行いました。子どもたちは、JA管内で栽培された「にじのきらめき」を自分で研ぎ、明野女性部の皆さんのが羽釜で炊いたご飯でおにぎり作りに挑戦しました。

炊いている間には、職員が講師となり、管内の農家の現状や、いちごの種の数、電気を使った栽培方法を当てるクイズの3問を行いました。クイズの正解者の中からじゃんけん大会で1名を選び、合計3名に景品を贈りました。

子どもたちは、自分で握った炊き立ておにぎりを味わい、多くの生徒がお代わりをして楽しむ姿が見られました。「自分でお米を研いで握ったおにぎりはふわふわでおいしかった」「羽釜で炊いたご飯の香りが特別で感動した」といった声も聞かれ、笑顔があふれる時間になりました。

また、当JAオリジナル麦茶と「にじのきらめき」をお土産として贈り、「ちゃぐりん」12月号は授業用資料として寄贈しました。子どもたちが地元の食材や知識に触れる良い機会になればと思います。

今回の体験を通して、子どもたちが地元の農産物のおいしさや魅力を感じ、米の消費拡大にもつながることが期待されています。



JA北つくば結城園芸部会秋冬白菜部

「ゆうきくん白菜」有利販売に向け意思統一

JA結城園芸部会秋冬白菜部は11月12日、JA結城南支店大会議室で令和7年度秋冬白菜生産者大会と統一日揃え会を開催しました。生産者やJA、行政、市場関係者らが参加し、結城ブランド「ゆうきくん白菜」の有利販売に向け、出荷規格の統一や品質管理の徹底を確認しました。大島昭彦部長は、異常気象で生産が厳しい中でも、部会員一丸となって良質な白菜を安定して出荷し、結城ブランドのさらなる確立に向け関係機関の協力を呼び掛けました。大会では「有利販売・所得向上」「良品を作る自信と詰める注意で売る信用」「安全・安心で200万ケース達成」をスローガンに掲げ、意志を統一しました。また、令和6年度の販売に特に尽力した東京青果株式会社の平澤秀将様、東京千住青果株式会社の安村義次様、生産者の石嶋洋介様に表彰状を贈り、努力を称えました。目揃え会では指定市場6社の担当者が出荷規格や市場情勢などサンプルを用いて説明し、今後も肥培管理や病害虫防止、選別の徹底など、品質向上への取り組みを確認しました。



JA北つくば結城園芸部会キャベツ部

規格統一で高品質出荷へ 秋冬キャベツ目揃え会

JA結城園芸部会キャベツ部は、10月24日、結城南支店2階大会議室で秋冬キャベツの目揃え会を開催しました。生産者や市場関係者、全農いばらき、結城地域農業改良普及センターから計19名が参加し、規格統一と高品質出荷を目的に意見交換を行いました。猪瀬部長は開会の挨拶で、「夏の猛暑が続き、栽培管理には大変な苦労がありましたが、今回の目揃え会で規格の統一を再確認し、良品出荷につなげていきましょう」と呼びかけました。会では、市場や全農いばらきから他産地の出荷状況や市場の動向について説明があり、品質向上や安定出荷に向けた注意点が共有されました。また、結城地域農業改良普及センターからは病害虫防除や栽培管理の具体的な指導が行われ、参加者は熱心に質問や意見を交わしました。参加者同士の情報共有を通じて、今後の栽培や出荷の工夫を考える有意義な場となり、地域農業の品質維持と発展に向けた意欲をさらに高める目揃え会となりました。





特集 1
令和7年度

農業まつり開催!

協和 11/1

子どもも大人も楽しめる催し物が沢山!

子ども縁日やぬり絵発表会、巨大ふわふわエアー遊具など楽しいイベントが盛りだくさん。地元野菜や果物の販売、抽選会やお米の重さ当て、そばや山菜おこわ、ローズポークコロッケ、常陸牛メンチなどの美味しい食べ物も楽しめました。卵の販売会や同時開催の輪投げ大会も大盛況で、家族みんなで秋の味覚と遊びを満喫できました。



下館 11/8

地元野菜たっぷりの豚汁で
ほっこり秋のひととき

地元野菜を使った豚汁や先着順で新米「にじのきらめき」の無料配布が行われました。子ども縁日や中高生による生演奏など、家族で楽しめる多彩な催しが盛りだくさんで、秋の味覚と楽しい時間を存分に満喫できました。



関城 11/15

香り豊かな自慢のそば、是非ご賞味あれ!

地元おはやし会の軽快な演奏やオカリナの音色、華やかなダンスショーなどが披露され、訪れた人々を楽しませました。どすこいペア写真コンテストや子ども広場、新鮮野菜の販売など多彩なイベントも行われ、香り豊かな新そばを味わいながら、地域のにぎわいと笑顔に包まれる秋のひとときとなりました。



結城 11/15

子どもも大人も楽しむ宝投げ

結城市農業祭と合同開催の農業まつりでは、多彩な催しが行われました。会場では昭和歌謡の生演奏が披露され、懐かしい音色に来場者も耳を傾けました。農産物の即売会や楽しいイベントも盛りだくさんで、家族や地域の人々が笑顔でにぎわいました。まつりの締めくくりには恒例の「宝投げ」が行われ、訪れた人々は秋の雰囲気を満喫しました。



地域の農業と旬の味覚を楽しむ「農業まつり」が、11月1日から管内6か所で開催されました。先に開かれた4地区の様子をご紹介します。新鮮な地元産野菜や果物の販売、子ども向けコーナー、ステージイベントなど、多彩な催しで来場者に楽しんでいただき、地域の生産者が心を込めて育てた作物に触れながら、秋の恵みを存分に感じられる機会となりました。

笑顔と元気が大集合!

2025

はだしぃ子

ファミリーコンサート



みあざんこんにちは



親子で笑顔あふれる1日となった「2025 はだしぃ子ファミリーコンサート」が、10月25日に筑西市の茨城県県西生涯学習センターで開催されました。

雨模様にもかかわらず、多くの親子が来場し、会場は元気な笑顔とぎわいであふれました。今回は、そのにぎやかな会場の様子と親子の笑顔あふれる一日を特集します。

会場内では、さかなつりやカラーボール遊び、ワニパニックやお絵描きコーナー、さらに人気のミニSL乗車体験など、子どもたちが夢中で遊べるブースが盛りだくさん。宝物探しゲームや子ども服のリサイクルコーナーなど、家族で楽しめて環境にもやさしい企画も好評でした。

グルメコーナーでは、やきそばや豚丼、フリフリポテト、カップゼリー、かき氷などを提供。親子で温かな食事の時間を楽しむ姿が見られました。ワークショップではポーセラーツやディンプルアート、マカラフレーム、ロゼット&手形アートづくりなどを通じて、親子で思い出作りも体験できました。

メインステージのファミリーコンサートには、福田りゅうぞうさんと山田リイコさんが登場。歌やリズム遊びで会場全体を盛り上げ、午前・午後の2回公演で合計423名の親子が参加。大きな拍手と笑顔が広がり、雨空を忘れるほどの熱気に包まれました。

「はだしぃ子」は、今後も地域の子育て家庭に寄り添い、笑顔と交流の輪を広げていきます。なお、コンサートの売上金は、親を亡くした子どもたちの支援を目的とする「あしなが育英会」に全額寄付され、参加を通じて地域や社会への温かい支援にもつながる取り組みとなりました。



はだしぃ子イベント案内



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

豆まき



開催日時 令和8年1月28日水 午前10時

開催場所 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 15組の親子

参加費 無料

申込期日 定員になり次第締切

◎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。
はだしぃ子の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：子育て支援センター TEL 0296 (70) 8501



「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。

さつまいもの炊き込みご飯



JA北つくば関城地区女性部
左 竹内 みゆきさん
右 岩本 啓子さん

作り方

- ①米2合をといでおく
- ②さつまいもをいちょう切りにし、水にさらしておく
- ③炊飯器に米、さつまいも、塩を入れて炊く
- ④好みでごまを振る
土鍋や羽釜で炊くと、おこげができるより美味しく出来上がり

材料(3~4人前)
米 2合
さつまいも 150g
塩 小さじ1又は
白だし大さじ6
ごま 適量

J.A.北つくばの相続相談サポート

デジタル遺産について

近年、電子マネーを活用している人は、増加傾向にあります。では、これらを持っていた人が亡くなった場合、電子マネー残高は相続の対象となるのか、また同様な対策をしていくべきなのか解説いたします。

まずデジタル遺産とは、一般的に亡くなった人のパソコンやスマートフォンなど電子機器に保存されたデータや、ネット銀行・ネット証券口座、暗号資産等があります。財産的価値のあるデジタル遺産は、不動産や預貯金と同様、相続財産として相続人に相続されることになります。

デジタル遺産は、実体がなく目に見えないものであるため、以下のような問題があります。

- (1) 相続人がその存在に気付かない (例) 故人がインターネットでFX取引を行っていると知らない間に大きな損失が生じたり、自動更新の定期課金サービス(通称「サブスク」)を解約せず利用料金を延々と払い続けたりすることがあります。
- (2) 電子機器にアクセスできない (例) ロック解除のパスワードを知らない遺族は、故人のパソコンやスマートフォンにアクセスできず、電子機器内に残されたデータやクラウド上のデータなどを確認することができず、手続きが進まなくなってしまいます。

デジタル遺産・遺品の生前対策

- (1) 生前のうちにデジタル遺産を整理しておく。
具体的には、解約できるものは解約しておく、相続手続にあたって最低限必要な情報は遺族や信頼できる人に知らせておくことが必要です。
- (2) 遺言やエンディングノートを作成し、デジタル遺産に関する情報を記載しておく。
エンディングノートは、法的な拘束力はありませんが、決まった形式がなく、自由に記すことができるメリットですので、手軽に活用することができます。

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・協和・関城・結城地区女性部

下館・協和・関城・結城地区女性部が、各地区農業祭りに参加しました。



J.A.では、11月1日より各地で農業まつりが始まりました。各地区の女性部がそばや山菜おこわ、あんころ餅、唐揚げなどを来場者に販売し、会場は笑顔とにぎわいに包まれました。旬の味覚を楽しみながら地域の交流を深める農業まつりは、多くの人々に喜ばれ、地域の温かさを改めて感じられる一日となりました。



J.A.北つくば協和地区女性部

筑野食品工業(株) 関東工場を見学

J.A.協和地区女性部は11月10日、筑野食品工業(株)関東工場を訪れ、こめ油ができるまでの工程を詳しく見学しました。参加者は製造の仕組みや安全管理の工夫に関心を寄せ、熱心に説明を聞きました。その後、上里カンターレで昼食とショッピングを楽しみ、最後に道の駅まえばし赤城に立ち寄るなど、学びと交流を兼ねた充実した一日となりました。



J.A.北つくば大和地区女性部

東洋羽毛(株) 白河工場を見学



J.A.大和地区女性部は11月15日、東洋羽毛(株)白河工場を訪れ、製品づくりへのこだわりや工程を詳しく見学しました。参加者は品質管理や技術の工夫に関心を寄せ、熱心に説明を聞きました。その後、歴史ある大内宿を散策し、製造工程の理解を深めつつ観光も楽しんだ実り多い研修となりました。

J.A.北つくば岩瀬地区女性部

花いっぱい運動



J.A.岩瀬地区女性部は11月19日、桜川市加茂部の子育て支援センターで「花いっぱい運動」として花の定植を行いました。部員4名が参加し、利用者や地域住民の方に季節の花を楽しんでもらえるよう、センター前の花壇にパンジーを300株植えました。花は来年2月ごろまで見ごろとなる予定で、地域に彩りを添えます。



(女性部の活動の一部を
ご紹介します!)

ヨーグルトの魅力／再発見／

再発見
1

世界は愛で、ヨーグルトは菌でできている！

ヨーグルトは乳酸菌やビフィズス菌などによって牛乳を発酵させた発酵食品です。菌によって特徴があり、人体への健康効果はさまざまです。酸味があるもの、ちょっと感があるものなど、味も多種多様です。



菌の種類でヨーグルトを選んでみるのもいいかも！

●主な菌の種類と期待できる健康効果

ブルガリクス菌 (ブルガリア菌)	ヨーグルト作りに欠かせない乳酸菌の一種。腸内環境を整え、便通改善に役立つ。
ガセリ菌	内臓脂肪を減らし、肥満予防に効果的。
クレモリス菌	独特な粘り成分が特徴で、食物繊維のように働く。
ビフィズス菌	大腸にも多く生息し、便通改善に役立つ。

再発見
2

自宅で簡単！自家製ヨーグルト作り

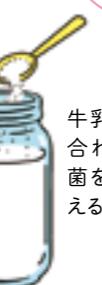
専用のヨーグルトメーカーがなくても、常温の牛乳にタネ菌を混ぜるだけで作れるヨーグルトがあります。通販だけでなくスーパーなどで入手できるタネ菌もあります。作り方は商品の仕様書に従ってくださいね。

作り方



牛乳を入る。

作り方



牛乳の分量に合わせてタネ菌を必要量加える。

牛乳にタネ菌を混ぜて放置するだけ！出来上がったヨーグルトの一部をタネ菌として使用すれば、この先ずっと自宅でヨーグルトが作れちゃうんです！

よくかき混ぜて常温で静置する。夏は一晩で、冬は1、2日で出来上がり！

※変な色や腐った臭いがする場合は食べないようにしましょう。

再発見
3

料理にアクセント！ヨーグルトの使い方あれこれ

協力:Jミルク



Jミルクウェブサイト
「ミルクレシピ」

ゴボウとマイタケの
ヨーグルトカレー



切り干し大根のピリ辛
ヨーグルトあえ



ホワイト豚汁



いつも使っているカレーラーにヨーグルトをプラスすることで、辛さが和らぎこくも出ます。具材の肉が軟らかくなる効果も期待できます。



ヨーグルトをドレッシングの材料として使います。かむほどにヨーグルトの爽やかな風味が広がるため食べやすく、箸休めにもぴったりのおかずです。
(レシピ考案:奥泉明子さん)



米こうじで大豆を発酵させてうま味が増したみそとヨーグルトは相性抜群！ヨーグルトがみその塩味を抑えてうま味をさらに引き立てます。



からだに愛情 みんなにやさしい

ヨーグルト

子どもからシニアまで、家族みんなの元気を支える
食品として再注目されているヨーグルト。
さまざまな健康効果や料理をよりおいしくする
活用法などをご紹介します。



監修 五賀ひろか

管理栄養士・野菜ソムリエ

病院勤務後に独立し、企業向けレシピ開発やフードコーディネートなど幅広く活動中。
SNSでは「頑張らない腸活」をテーマに発信。

イラスト：小林裕美子



健康効果4
ヨーグルト

ありのじだけじやない！

肌の健康

腸内環境の状態は、肌の健康にも影響します。腸内に老廃物がたまつた状態は肌にとっても良いことではありません。ヨーグルトには乳酸菌が豊富に含まれており、腸内環境を整えて肌の新陳代謝を促します。

腸の健康

ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整える働きがあります。善玉菌が増えると悪玉菌が減り、便秘の改善やコレステロールの低下など体にうれしい効果が期待できます。

免疫力アップ



腸には多くの免疫細胞が集まっています。腸内の善玉菌を増やして環境を整えると免疫力アップにつながり、風邪などに負けにくい体づくりに役立ちます。乳酸菌が豊富なヨーグルトを積極的に取りましょう。

骨の健康

ヨーグルトをはじめとする乳製品に含まれるカルシウムは体に吸収されやすく、子どもの骨の成長をサポートしてくれます。また、加齢により骨密度が低下して起こる骨粗しょう症の予防にも有効です。

A おすすめの食べ合わせはありますか？

A 大腸まで届きやすく、善玉菌の餌になるオリゴ糖が多く含まれる、きな粉や蜂蜜などがおすすめです。また、バナナやキウイフルーツなど食物繊維が豊富なフルーツを添えると、より効果的です。

C 1日にどのくらいヨーグルトを食べると良いですか？

A 年齢や食べる目的により異なりますが、成年の場合は1日当たり100～200gが目安です。

C いつ食べるのがおすすめですか？

A ヨーグルトに含まれる乳酸菌などは胃酸に弱く、従つて胃酸が薄まる食事の後に食べることで菌が腸まで届きやすくなります。

ヨーグルト&A

キラキラ きらりくん

原作：P 漫画：P

第118話：みんなでクリスマスパーティー！



A horizontal row of eight colorful, rounded circles, each containing a different Japanese hiragana character. From left to right, the characters are: ん (red), ん (green), タ (blue), オ (pink), ヒ (orange), ナ (light green), ハ (dark blue), and a small illustration of a character in a traditional Japanese outfit (yellow).



珍しい西瓜

結城 結城市上山川
小貫さん

10月24日に収穫しました。両脇は愛娘ひなたです。中の細長い2本は金の卵です。試食はまだです。肌の艶も夏の暑い時と変わらないと思います。



ちょっと
一言!!

柚ちゃん

真壁 桜川市
SUS



みるくちゃん

明野 築西市 かよちゃんさん



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。



友が逝く 筑波時雨よ 裏悲し 永遠の別れぞ 銀河を仰ぐ	筑西市 塚田 壽	結城市 萩原美枝子	黄金田の路青春の 二人ずれ 下校帰りに 何を語りて
道標無き路を 歩みて九年経つ 傷き夢も そのまたの夢	筑西市 渡辺 博子	筑西市 篠崎 修子	しるべ
秋の虫 泣く声聞かず 月日すぎ トンボすいすい 見たいものです	筑西市 大木 里山	筑西市 飯嶋 トミ	こんびら
金毘羅の 石段長くのぼりつめ 讀岐の富士を 仰ぎ見るかな	桜川市 植田 りえ	桜川市 金子 弘毅	さぬき
役所から 卒寿の祝を頂いて 暖かな家族に 感謝する老夫婦	友知らじ この駅頭の 時雨かな	八十路なる 知足の余生 そぞろ寒	さとじ
めおとみち 七十年を共に生き 想い出のこし 一人旅だつ	桜川市 渡辺 弘明	桜川市 吉原 雅子	よしはら まさこ
筑西市 渡辺 博子	筑西市 篠崎 修子	筑西市 飯嶋 トミ	いりやま トミ
筑西市 大木 里山	筑西市 篠崎 修子	筑西市 飯嶋 トミ	りやま トミ
筑西市 飯嶋 トミ	筑西市 篠崎 修子	筑西市 飯嶋 トミ	いりやま トミ
萩原美枝子	萩原美枝子	萩原美枝子	いりやま トミ

九
九

113

A cartoon snowman with a red hat and a smiling face, standing in a snowy landscape with trees and hills.



家庭菜園のプランニング 連作回避とスペースの有効活用

園芸研究家 成松次郎

日本では、四季それぞれ気温や日長、雨量などにはっきりした特徴があります。そのため野菜の種類に適した栽培時期を選び、季節の変化に対応した栽培管理をしなければいけません。

狭い畠で多種類の野菜を作るには、菜園利用のプランが必要です。季節に応じた種類・品種を選び、菜園の利用ローテーションを考えましょう。

野菜の選び方 野菜の生育特徴から見ると、共通した栽培管理の方法があります。野菜の類縁関係を知ると、同じ仲間同士で肥料や病害虫が共通することが多いので、作付けプランを立てるのに役立ちます。野菜の種類と品種を選ぶポイントは、①利用・調理に適しているか②その土地の気候や栽培時期が合っているか③病気や害虫に強く作りやすいか、などをあらかじめ調べておきましょう。

畠の大きさによって野菜の選び方は異なります。パセリやミツバ、バジルなどのハーブ類は料理の付け合わせに少しであれば良いので、庭の片隅で自給できます。

畠が100平方mあると年間30品目以上を作ることができます、スペースが広いほど栽培管理に手間がかかり、特に夏場の灌水（かんすい）や炎天下の草取りは、体の負担となることもあります。

連作と輪作 同じ畠に同じ野菜を連続して作ることを「連作」といいます。

連作すると生長に障害が出る野菜があります。エンドウは一度作ると、4、5年は作れません。ナス、トマト、ソラマメ、サトイモなどは3、4年、レタス、ハクサイ、イチゴなどは2年、ホウレンソウ、コカブ、インゲンなどは1年です。サツマイモ、カボチャ、タマネギのように連作しても生長に障害が見られない野菜もあります（表）。

また、同じ科に属する近縁な野菜は似た性質を持っているため、病害虫と肥料の吸収が共通しています。そのため、連作すると土に生息する病害虫が増えたり、微量でも必要な肥料成分が不足して野菜の生長を妨げることができます。

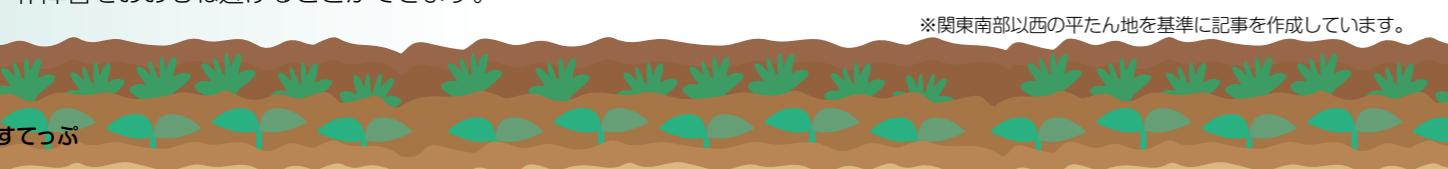
このような連作障害を防ぎ、地力が衰えないようにするために性質の異なる野菜を計画的に順次、作付けする「輪作」をします。

作付けプラン 例えば、4m×5mの20平方mの畠の場合は、家庭での消費量が多いダイコン、キャベツ、ジャガイモ、ネギなどを中心に4区画以上に分けて作付けプランを立てると良いでしょう（図）。

作付けプランは次の手順で作りましょう。

- ①菜園を均等に4ブロックに分ける。
- ②作りたい野菜を「ナス科」「ウリ科」「イモ類・ヒガンバナ科」「マメ科・スイートコーン」「小型葉物類」「セリ科」「アブラナ科」の7種類に分ける。
- ③1年ごとにブロックのローテーションを行う。

このようなローテーションで、ナス科やエンドウなどの連作障害をおおむね避ることができます。



夜 眠る時に湯タンポを入れて眠る事です。

筑西市 タンボボさん

加湿をし根菜など体を温める食事をとる。3つの首（首、手首、足首）を温める。

結城市 タンボボさん

冬 は鍋物で、体の芯からほっこり温まるのが最高。ここはやはり、自家採れ野菜か地元産冬野菜をたっぷり使った鍋を家族や友人としよう。あと、一日の終わりには、温かい湯船に浸かります。明日への活力が高まる!!

桜川市 リリーさん

冬 を快適に過ごすために、わが家では首を温めるネットクウォーマー、足首にレッグウォーマーで体を温めています。節電にもなりオススメです。

筑西市 しろねこさん

寒い時には、3首（衿、手、足）を温めると良いとか。マフラー・や手袋を準備し、ファンヒーター、エアコンを出しておきます。

筑西市 昭和のたーこさん

埼玉県比企郡滑川町 S・Tさん

朝 起きたり、空気を入れ替えし部屋をリフレッシュします。

寒い時はこたつに入つて、家族みんなで鍋をかぶる。これが一番です。

筑西市 ももちゃんさん

毎回楽しいなぞなぞで悩んでしまいます。次回も楽しめます。

東京都あきる野市 ヨコジさん

しおりが大好きな私は日々卵かけごはんにあります。今日は興味深い特集で楽しかったです。

桜川市 ようほじさん

新 しいこだまスイカの名前が何になるのか気になります。

愛知県岡崎市 あふがんさん

2 025 農業まつり楽しみにしています。

筑西市 10月の大玉すいかさん

私は白玉焼きにしようゆをかけて食べるのが好きです。何も考えないで食べていましたが、しようゆって本当にすばらしい調味料なんですね。

なぞなぞ？

歯の中に隠れている食べ物はなーんだ？

*10月号の答えは「パンダ! (パンだ!)」でした。

①クイズの答え
②ご意見・ご感想
③今月のテーマ
「今年の“わたしのベストシーン”」
住所
氏名（ふりがな）
及びペンネーム※
年齢・電話番号

JA北つばは本店
すてっぷ係
行
(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8年9月9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。



ク イズの答えをみつけるのに小さな孫と日本地図を見て、脳トレにもなります。

筑西市 ケー☆さん

さ まざまな料理に活躍してくれるしようゆーおいしさの秘密や種類、効用を知れば毎日の料理がもっとおいしく楽しくなりますよね。

筑西市 ケー☆さん



人が元気・JAが元気・
地域が元気

JAの家庭雑誌

家の光

1月号の
主な内容

特集

今年はもっと ウマ～く笑おう!



別冊付録

音羽山観音寺庵主さんの 今日も明日もおかげさんで カレンダー





Facebook

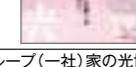


Twitter

〈定価〉900円(税込) (発行) JAグループ(一社)家の光協会
(ホームページ) <http://www.ienohikari.net/>

購読のお申込み先

最寄りの支店 窓口



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

営農経済部 営農企画課

筑西市西榎生1212-1

0296(25)6602

または最寄りの支店窓口まで

編集後記

Step Information Box インフォメーションボックス



JA北つくば

JA北つくば

年末・年始ATM 稼働時間のお知らせ

日頃は格別のお引き立てを賜り厚く御礼申し上げます。

年末・年始期間中のATMの稼働は、下記のとおりとなりますので、よろしくお願ひいたします。

12月31日(水)～1月4日(日)

8:45～17:00

【お問い合わせ先】

JA北つくば 最寄りの支店まで

組合員のみなさまへ

農政・地域振興対策活動資金カンパへのご協力御礼

標記の件につきまして、当JAにて取りまとめを実施しております「農政・地域振興対策活動資金カンパ」にご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

皆様からお預かりしたカンパについては、茨城県JA農政・地域振興対策協議会(JA茨城県中央会)にて、本県農業の持続的発展と豊かな地域づくりに向けて大切に活用させて頂きます。

つきましては、下記のとおり活用してまいりますので、ご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

カンパを活用した運動

(1) 食料・農業・JAへの理解醸成

- 次世代に対する食料・農業への理解促進対策の展開
「ごはん・お米とわたし」作文・图画コンクールの開催
 - 地産地消の推進と食農教育の実施
「いばらきの魅力発信協議会」と連携した県産農畜産物地産地消の取り組み
県内プロスポーツチームとの連携による食農教育広報活動の強化
 - 県域広報活動の展開
JAグループ茨城の統一広報と連携とともに、プロスポーツチームと連携した広報活動を展開し、JAグループ茨城に対する理解醸成とイメージアップ

(2) 農政課題に対応した農政運動の展開

- エネルギー・物価高騰の状況や国際通商交渉の状況等を注視し、必要に応じて茨城県農林水産業関係団体や医療関係団体、消費者団体等とも連携を図りながら、中長期的な国内対策の充実に向けた農政運動を開します。
 - 食料安全保障強化につながる国消国産の意義・重要性について訴え、生産現場及び国民・県民の理解を促進する運動を開します。

(3) 茨城農業確立に向けた関係団体への連携・支援

- 地域農業確立と地産地消の推進のため、JA茨城県青年連盟・茨城県JA女性組織協議会の支援と連携した取り組みを進めます。

※当該資金カンパにつきましては、「寄付金控除」の対象となりません。



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)

〈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

1	大宮駅=北陸新幹線かがやき号[グランクラス]=敦賀駅=小牧かまほこ=三方五湖レインボーライン 山頂公園展望台=明通寺=小浜=【宿泊】夕雅と旬彩の宿せくみ屋
2	小浜=若狭フィッシュマンズワーフ=箸匠せいわ=舞鶴赤レンガパーク=天橋立(昼食)=伊根湾めぐり 遊覧船=天橋立=【宿泊】橋立ベイホテル
3	天橋立=智恩寺文殊堂=日本三景天橋立(天橋立ビューランド)=栗田駅=京都丹後鉄道(普通列車) =西舞西駅=舞鶴(昼食)=三方五湖SA=敦賀駅=北陸新幹線かがやき号[グリーン車]=大宮駅

お問い合わせ
お問い合わせ
お問い合わせ

JA北つくば旅行センター
TEL.0296(25)3538

〒308-0832 茨城県筑西市西横生1212-1 FAX.0296(25)3537

総合旅行業務取扱管理者 佐藤 信二

旅行企画・実施



（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

〒330-0063 埼玉県さいたま市浦和区高砂3-12-9 埼玉県農林会館1F
総合旅行業務取扱管理者:高崎俊介・高橋 徹

新しくなった 充実のがん保障。



大きな安心で、
「生きる」を応援したい。



ポイント1
がん治療の変化に
しっかり対応！

ポイント2
通算の支払い限度無く、
所定のがん治療を受けた
月ごとに共済金が
受け取れます！

ポイント3
健康診断やがん診断時
共済掛金払込免除特則
など自由に保障を
設計できます！

共済金のお支払い等には所定の条件があります

※ご加入にあたりましては、お近くのJAへお問い合わせ下さい。※この広告は概要を説明したものです。ご契約の際には「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」を必ずご覧下さい。

■JA共済ホームページアドレス <http://www.ja-kyousai.or.jp>

資料請求は
こちら



聞かせて！

くらしのこと

アンケート
キャンペーン



アンケートに
答えるだけで
豪華賞品が
当たるチャンス！

くらしの保障、相談するなら

JA共済

耕そう、大地と地域のみらい。JAグループ

●JA北つくば広報誌『すてっぷ』No.394 2025年12月発行

●HPアドレス <http://www.ja-kitatsukuba.or.jp/> ●Eメールアドレス info@ja-kitatsukuba.or.jp

●発行/北つくば農業協同組合 編集/総務部企画開発課 〒308-0051 茨城県筑西市岡芹2222

電話 0296 (25) 6600

公式HP・各種SNS・
お問い合わせは
こちらから！

